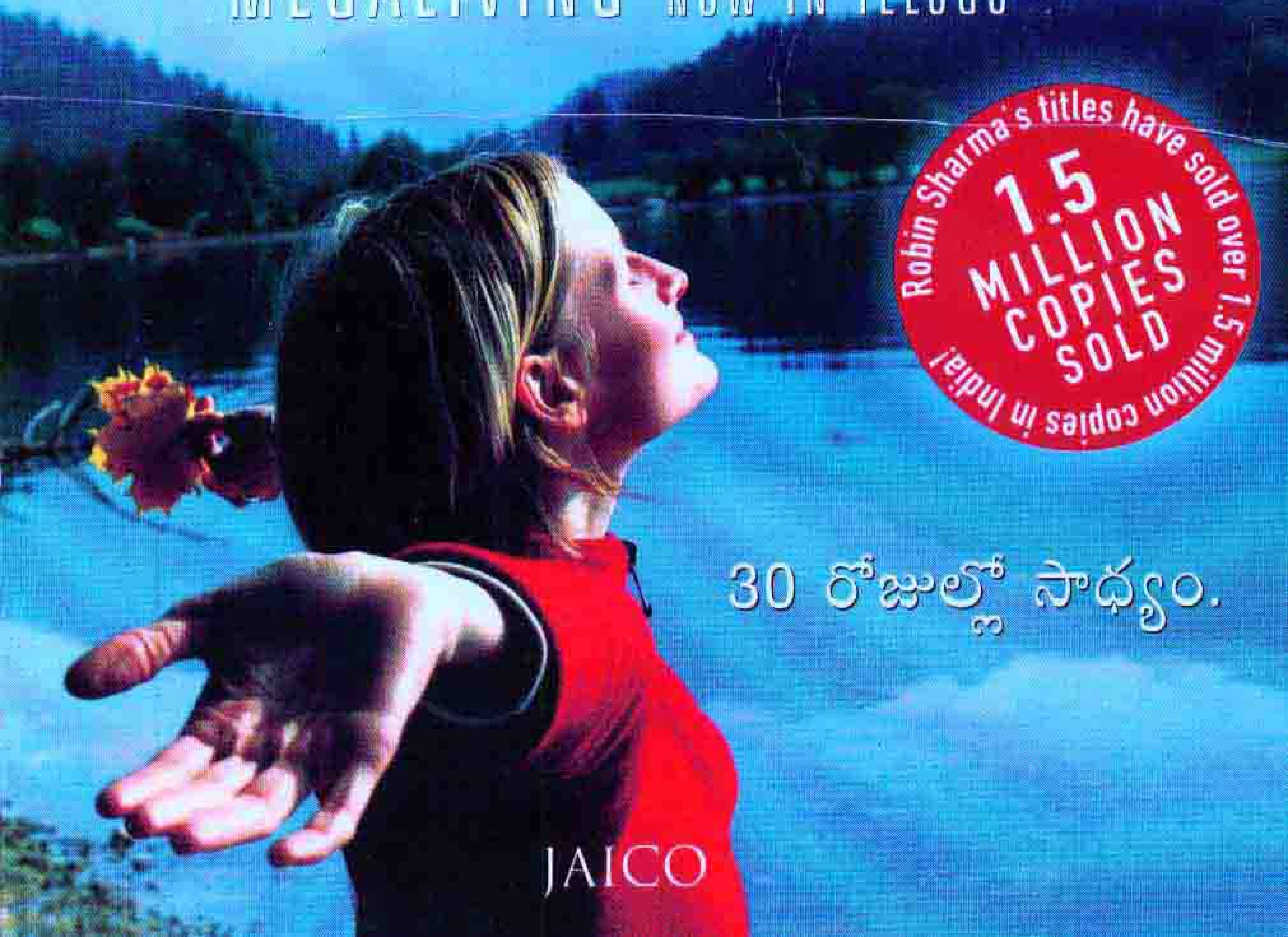
రాబిన్ శర్మ

నాయకత్వ లక్షణశిక్షణలో అంతర్జాతీయంగా ప్రఖ్యాతి చెందిన గురువు

మహోన్నత జీవనం

'ది మాంక్ హు సోల్డ్ హిజ్ ఫెరారీ' రచయిత కలం నుంచి
1 మిలియన్ కాపీలు అమ్ముడు పోయిన రచన.

MEGALIVING NOW IN TELUGU



30 రోజుల్లో సాధ్యం.

JAICO

ఎవరో చక్కగా వర్ణించారు, విజయం ఒక గమ్యం కాదు. ఒక ప్రయాణం. గమ్యాన్నే కాదు, ప్రయాణాన్ని కూడా ప్రేమించగలిగి ఉండాలి. లేకపోతే ప్రయాణం ముగిసి, ఆనందం అనుభవించేసరికి చాలా ఆలశ్యమై పోతుంది. ఇవాళ, ఈ గంట, ఈ నిముషం కష్టాల కడలిలో ముంచెత్తినా కూడా జీవితం ఒక వరమనీ, ఇంకా మాట్లాడితే కష్టాల వల్లే ఇంకా రసమయంగా ఉందన్న చేదు నిజం గ్రహించాల్సింది ఈ రోజు, ఈ గంట, ఈ నిముషంలోనే !

రాబర్ట్ ఆర్. అబ్డిగ్రాఫ్.

మహోన్నత జీవనం! 30 రోజుల్లో సాధ్యం

వరుస క్రమం

ముందుమాట

ఈ పుస్తకం మీ జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా మారుస్తుంది

మనందరికీ పరిపూర్ణ జీవనానికి కావాల్సిన నిగూఢశక్తి ఉంది. మనందరికీ గొప్ప విజయాలు సాధించటానికి, ఆనందం, విజయం, పరిపూర్ణ శాంతితో జీవితం గడపటానికి కావాల్సిన నిగూఢశక్తి ఉంది. మనలో కొంతమందిలో, అది అట్టడుగున నిద్రాణమై ఉంది. దాన్ని తట్టి లేపి, పరీక్షించటానికి ఎదురు చూస్తోంది. మనం చేయాల్సిన అతి ముఖ్యమైన ప్రయత్నం ఈ శక్తిని తట్టిలేపి స్వయం ఆధిపత్యం, జీవన శ్రేష్ఠత సాధించాలి. ఈ పనిచేయటానికి కావాల్సిన ఒకే ఒక పరికరం ఈ పుస్తకం.

ఈ కథ వినండి. హిమాలయ కొండల్లో, కొండదారి మీద ఒక అలిసిన ప్రయాణీకుడు, తనకి ఎదురైన యోగిని కలిసాడుట. ఆ ప్రయాణీకుడు ఆ వృద్ధయోగిని తన అంతిమ లక్ష్యమైన, కొండ శిఖరం చేరటానికి మార్గమెక్కడ ఉంది అని అడిగాడట. ఆ యోగి ఒక్క క్షణం ఆలోచించి ఇలా చెప్పాడుట. 'నీ ప్రతి ఒక్క అడుగూ కొండ శిఖరం వైపే వేసేలాగా చూసుకో. అప్పుడు అక్కడికి తప్పకుండా చేరుతావు'.

మీ ప్రతి ఆలోచన, మీ ప్రతి చర్య మీ అంతిమ లక్ష్యం వైపే సాగితే, మిమ్మల్ని ఎవరూ ఆపలేరు. మీకు విజయం, ఆనందం కలిగి తీరతాయి. ఎప్పుడైతే మీరు మీ మనసు, శరీరం, ఆత్మలని పదును పెట్టారో అప్పుడే మీ జీవితం మీరు ఎన్నడూ కనీవినీ ఎరుగని ఘనవిజయం సాధిస్తుంది. మీ జీవితాన్ని సారవంతంగా చేయటానికి కావాల్సినవన్నీ ఈ పుస్తకం మీకందజేస్తుంది.

మహోన్నత జీవనం మొదటి భాగం మీ స్వయం ఆధిపత్యానికి, విజయవంతమైన జీవనం గడపటానికి కావాల్సిన ముఖ్యమైన సూత్రాలు చెప్తుంది. రెండవ భాగం మీ జీవితాన్ని అద్భుత కలలాగా మలుచుకోవటానికి 200 విజయ రహస్యాలు మీ ముందు పరుస్తుంది. మూడవ భాగం 30 రోజుల విధానం - పరిపూర్ణ జీవితం పొందటానికి వివరిస్తుంది. ఈ పుస్తకం మీకు ఎన్నో అద్భుతాలను సాధిస్తుంది. చదవండి, పాటించండి, తోటివారితో పంచుకోండి. మీరు తీసుకోవాలే కాని మీ ముందు పరిపూర్ణ జీవనం పరచుకొని ఉంది.

రాబిన్ యస్.శర్మ, యల్.యల్.బి., యల్.యల్.యమ్.

అనువాదకురాలి స్పందన

కొంచెం ప్రకృతి ఆరాధన, పుస్తక పఠనం, ఏకాగ్రత, ఆరామం, ప్రాణాయామం, యోగాసనాలు, స్నేహభావం, ఆశావాదం, మంచితనం ఉంటే చాలు. వీటన్నిటినీ సమపాళ్ళలో రంగరించి, క్రమ పద్ధతిలో తీర్చిదిద్ది , 30 రోజుల్లో మహోన్నత జీవనం! మీ సొంతమయేలా తీర్చిదిద్దారు రాబిన్ శర్మగారు. ఇవేవీ లేకపోయినా అలవర్చుకోవటం తేలిక అంటూ చిన్న చిన్న శిక్షణలు ఇచ్చారు.

ఏకాగ్రతకి కాసేపు మండుతున్న కొవ్వొత్తికేసి తేరి పారచూడండి చాలంటారు. మనసు ఆరామం చెందటానికి, నిర్మల తటాకం పక్కన కూర్చుని, నీలాకాశం కేసి చూస్తూ, ప్రకృతిలో మమేకం అయితే చాలంటారు. ఏమీ లేక పోతే వారానికొక సారైనా సూర్యోదయం చూడండి అంటారు.

నేను నాగార్జున జూనియర్ కాలేజీలో ఇంగ్లీషు లెక్చరర్‌గా ప్రకృతి అందాలని ఎన్నోసార్లు వర్ణించి చెప్పాను, ముఖ్యంగా ఉషోదయపు అందాలని. కాని తమాషా ఏమిటంటే ఆ రస హృదయంలోంచే జీవితాన్ని మహోన్నత జీవనం! చేసుకోవచ్చు అని నిరూపించారు రాబిన్ శర్మగారు.

పైగా వ్యక్తిత్వ వికాసానికి నాకు సమయం లేదనటం, కారులో ప్రయాణిస్తూ పెట్రోలు కొట్టించుకోవటానికి సమయం లేదనటం లాగా ఉంటుందన్న తిరుగులేని బాణం వేసారు. ఇంత మంచి పుస్తకాన్ని చదివి, 30 రోజుల్లో మహోన్నత జీవనం! మరి కొందరు సాధ్యం చేసుకోవటానికి నేను సైతం ఒక చెయ్యి వేయగలిగినందుకు, ఈ అవకాశం ఇచ్చిన జైకో పబ్లిషర్స్‌కి నా కృతజ్ఞతలు.

అనువాదకురాలు
మద్దూరి రాజ్యశ్రీ

మొదటి అధ్యాయం

మహోన్నత జీవనం! మనసు, శరీరం, నడవడికల ఆధిపత్యం సాధించుట

కొంతమంది ఉన్న విషయాలను ఉన్నట్టుగా చూసి 'ఎందుకు?' అంటారు.
నేను ఎన్నడూ లేని విషయాల గురించి కలలు కని 'ఎందుకు కాదు?' అంటాను.

\- జార్జి బెర్నాడ్ షా.

జీవన పరమావధి

కొంతమంది జీవితంలో కొన్ని సంఘటనలను జరిగేలా చూస్తారు. కొంతమంది జరుగుతున్న సంఘటనలని గమనిస్తూ ఉంటారు. మరికొంతమంది 'ఏమయింది?' అంటారు. మహోన్నత జీవనం! విధానం మీ జీవితంలో ప్రతిరంగంలోనూ సంఘటనలను అతి త్వరలో జరిగేలా చూస్తుంది. మీ మనసు, శరీరం, నడవడికలలో అద్భుతమైన మార్పులు కలగటానికి అందుబాటులో ఉన్న ఎన్నో వ్యూహాలు, పద్ధతులు నేర్చుకుంటారు. ఈ పుస్తకం మీకు మీ జీవితాన్ని ఇంకాఎంత రసభరితంగా చేసుకోవచ్చో ఎంతో ఉత్సాహకరంగానూ, ఆచరణయోగ్యమైన ఎన్నో విధానాల ద్వారానూ సూచిస్తుంది. మీరు కన్న కలలను సాకారం చేసుకునేందుకు, మీరు నమ్మలేని శక్తులు మీలో ఉన్నాయనేది నిజం. మీరు మానసిక, శారీరక, భావావేశ , ఆర్థిక ఆధిపత్యం - ఏది కోరుకున్నా, ఈ పుస్తకం సరిగ్గా అది ఎలా అందుకోవాలో చూపిస్తుంది. మహోన్నత జీవనం! గత పది ఏళ్ళుగా విజయవంతమైన జీవనం గడపటానికి కావాల్సిన రహస్యాలను పరిశోధించి, పరిశీలించి పొందుపరిచింది. ఇది ఎంతో శక్తివంతమైన, కాని అతి తేలికగా ఆచరణీయమైన ఎన్నో విజయవంతమైన పరికరాలను ఇస్తుంది. దాని సహాయంతో మీరు ఇంకా తృప్తికరమైన, ప్రశాంతమైన, శక్తివంతమైన జీవనాన్ని గడపవచ్చు.

ఈ పుస్తకంలో ఔత్సాహిక జీవనానికి అవసరమైన ఎన్నో సూత్రాలున్నాయి. మీలో పరిపూర్ణ జీవనం గడపటానికి నిగూఢ శక్తి ఉందనేది నిర్వివాదాంశం. అందుకని మీరు పూర్తిగా 30 రోజులపాటు ఈ విధానానికి అంకితమైపోతే, మీరు ఈ కింది లాభాలు పొందుతారు:

i) హాయిగా, ఆనందంగా గడిపే భావన.
ii) బెంగపడే తత్వం పోగొట్టి, ధైర్యం నిలిపే వ్యూహాలు.
iii) అవసరమైన బాంధవ్యాలు ఇంకా గట్టిపరుచుకునే విధానాలు.

(vv) స్వయం ఆధిపత్యానికి, విజయ శిఖరం చేరటానికి అట్టే వెలుగుచూడని కళలు.

(v) తూర్పు దేశాలలో పాటించే జీవనకాలం పొడిగింపు రహస్యాలు.

(ivi) హద్దులు లేని శక్తి సామర్థ్యాలు, ఉత్సాహము, మెరుపులాంటి ఆరోగ్యము.

(ivii) ఇంకా ఎక్కువ ప్రశాంతత, స్వచ్ఛత, మెరిసిపోయే సచ్ఛీలత.

(iviii) చిరకాల ఐశ్వర్యం, ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం సాధించటానికి కొన్ని సాధనాలు.

(xx) మీ భవిష్యత్తుని నిర్దేశించే, తిరుగులేని విధానాలు.

మీ పరిపూర్ణ జీవనంలో ఇవాళ మొట్టమొదటి రోజు. ఈ జీవితం మీది-యిరు దీన్ని అద్భుతంగా, చిరస్మరణీయంగా మలుచుకోవాలి. మీ భవిష్యత్తుని మీ గతమేమీ ందేయలేదు. మీ జీవితం ఒక రెప్పపాటు కాలంలో అద్భుతంగా మారిపోవచ్చు. దానికి కావాల్సిందల్లా యి జీవితాన్ని ఉన్నత శిఖరాలకి చేర్చాలన్న దృఢ నిశ్చయం మీకు కలగాలి. ఈ విధానం విజయం శాధించాలనుకునే వాళ్ళకు - వాళ్ళు ఇప్పటికే ఉన్నత స్థితిలో ఉన్నాకూడా, ప్రస్తుత పరిస్థితుల న్నా వాళ్ళ జీవితం ఉన్నతమైనది కావాలి అనుకునేవాళ్లకి. ఈ విధానం మీద మీరు మొగ్గ దూపించారంటేనే మిగతా జనాభా కన్నా మీరు ప్రత్యేకం అని అర్థం. మీరు విజయ శిఖరం దేరుకోవాలను కుంటున్నారని, మీ మనసు, శరీరం, నడవడికని అద్భుతంగా మలచుకోవాలను సుంటున్నారని అర్థం. మీలో ఉన్న అద్భుతమైన నిగూఢ శక్తిని తట్టి లేపటానికి సిద్ధం కండి, గొప్పవాళ్ళుగా అవటానికి కావాలసిన గుండె ధైర్యం సమకూర్చుకోండి.'

రొుదటి అడుగు

ఇప్పుడు మీరు కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుని, ఐదు దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకుని, భవిష్యత్తులో కొన్ని ఏళ్ళ తర్వాత జరగబోయే ఈ సన్నివేశాన్ని ఊహించుకోండి: మీకు చాలా ముఖ్యమైన రాళ్ళతో విశాలమైన బల్లల దగ్గర విందు భోజనం చేస్తున్నారు (అందరూ సూట్లతో అందంగా, రొందాగా ఉన్నారు). ప్రతి బల్ల మీద కొవ్వొత్తి మిణుకు, మిణుకు మంటూ వెలుగుతోంది. రాకశాలలోంచి కమ్మని పరిమళాలని, చల్లటి గాలి మోసుకొస్తోంది. ఆ విందు మీ గురించి రలుగురూ నాలుగు మాటలు - మీరేమిటో, మీరు సాధించిన విజయాలేమిటో, మీకు ఆప్తులైన రారికి , మీ చుట్టూ ఉన్న సంఘానికి మీరు చేసిన మంచి ఏమిటో చెప్పటానికి ఏర్పాటు చేసినది. ఇలాంటి విందులో, మీ జీవిత చరమాంకంలో - మీ జీవితం రసహీనంగా గడిచిందని, ఎందుకూ రనికిరాదని, ఏమీ సాధించలేదనీ వినాలని ఉందా? మానసికంగా, శారీరకంగా, ఆర్థికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా మీకు ఏమీ శక్తి లేదని, మీరు ఏమీ సాధించలేదని, నలుగురూ దుయ్యబడుతుంటే యికెలా ఉంటుంది? మీ కలలు ఉన్నతంగా ఉంటే ఉండవచ్చుగాక, కాని అవి ఎప్పుడూ రాకారం చేసుకోలేదనీ, మీ కెంత సేపూ బిల్లులు కట్టకోవటంతోనే సరిపోయేదనీ, మీ పనుల ఒత్తిడిలో అలసిపోయి, మీ జీవితాన్ని ఉత్తేజభరితం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయలేదని అందరూ దిమర్శిస్తుంటే మీకెలా ఉంటుంది?

మహోన్నత జీవనం! తో మీ చరమాంకంలో పాల్గొనే విందుని, అందులో వినే మాటలని అద్భుతంగా మార్చుకునే రెండవ అవకాశం దొరుకుతుంది మీకు. ఈ పుస్తకం మీకు అతి ముఖ్యమైన మేలుకొలుపు పాడుతుంది! మీరు ఇందులో ఇచ్చిన విధానాన్ని ప్రతిరోజూ పాటించి, దీని గురించి సీరియస్‌గా ఆలోచించి, ఇందులో ఇచ్చిన శిక్షణలు క్రమం తప్పకుండా పాటించి, నా జీవితాన్ని నేను అద్భుతంగా, ప్రత్యేకంగా నిర్మించుకుంటాను అనే నిర్ణయం మనస్ఫూర్తిగా తీసుకుంటే, మీ చివరి విందులో ఎంతో మెప్పుదల పొందవచ్చు. వచ్చిన చుట్టాలు మీరు జీవితంలో ఎన్ని అద్భుతాలు సాధించారో, మీరెంత తేజోమూర్తో, మీకెంత జాలి, దయ ఉన్నాయో, మీకు జీవితం మీద ఎంత ఉత్సాహం ఉందో, మీరెంత సమర్థవంతులో, పోటీలు పడి మరీ చెప్తారు. జీవితంలో ఉన్నత లక్ష్యం, ఉన్నతమైన వ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దబడటమే. జీవిత ఆధిపత్యానికి స్వయం ఆధిపత్యం ఒక డి.యన్.ఎ.లాంటిది. మీరొక సంస్థ నడపాలనుకుంటే, మిమ్మల్ని మీరు నడపటం నేర్చుకోండి ముందు. మీరొక టీమునుగాని, కుటుంబాన్ని కాని తీర్చిదిద్దాలంటే, మిమ్మల్ని మీరు తీర్చిదిద్దుకోండి ముందు. బాహ్య ప్రపంచంలో విజయం అంతర్గతప్రపంచంలో విజయంతో సాధ్యమవుతుంది. ముందు మీ అంతర్గతప్రపంచాన్ని గెలవండి. మీ మనసులో నిక్షిప్తమై ఉన్న అఖండమైన శక్తిని పరిశోధించటం కన్నా, అద్భుత వ్యక్తిగా మారటం కన్నా, మించిన ఉన్నత విద్య లేదు. మహోన్నత జీవనం! విధానం యొక్క పరమావధి ఇదే! దీన్ని గొప్పశక్తితో స్వీకరించండి. పరిపూర్ణ జీవన విధానానికి స్వాగతం పలకండి.

అవధులు లేని జీవన శక్తి!

> మనిషి అట్టడుగు పొరల్లో నిద్రాణమై ఉన్న శక్తులు ఉన్నాయి; అతన్ని
> ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తే శక్తులు, తనకున్నట్టే ఎన్నడూ కలనైనా తెలియని శక్తులు;
> వాటిని గనక మేలుగొలిపి, ఆచరణలో పెడితే అతని జీవితాన్నే అనూహ్యంగా
> మార్చివేసే ఆయుధాలు.
>
> - ఓరిసన్ స్వీట్ మార్డెన్.

మన జీవితంలో సాధించాలనుకున్నవాటికి ఏర్పడిన హద్దులు ఏమిటో తెలుసా? మనం ఏర్పరచుకుని, మనం విధించుకున్నవే. ఇది అతి ముఖ్య సత్యం! పరిస్థితులు మనం సృష్టించుకున్నవి కాని, మనని అవి సృష్టించలేదు. విజయ శిఖరం చేరినవాళ్ళు పరిస్థితులని వాళ్ళకి బానిసలుగా చేసుకుంటారు కాని, వాళ్ళు పరిస్థితులకి బానిసలు కారు. అలా బానిసలయ్యేది ముందంజ వేయలేనివారు. అందుకని మీకు కలిగిన హద్దులు ఏమిటి, మీ ఆశయాలని అందుకోకుండా, ఉన్నత శిఖరం చేరకుండా మీకొచ్చిన ఆటంకాలేమిటి? వాటి గురించి ఆలోచించండి. ఇంతవరకూ మీ జీవితంలో కలిగిన ప్రతి పరిస్థితినీ, ఒక ఆటంకంగానో,ఒక ప్రతికూల సంఘటనగానో మీరు ఊహిస్తూ వచ్చారు ఇంత వరకూ. కాని అది నిజం కాదు.

విజయం సాధించటానికి ఉపయోగించే అతిప్రాథమిక సూత్రం అతి తేలికైనది. ప్రతికూల పరిస్థితి అంటూ ఏదీ లేదు, అది మీరు నేర్చుకునే ఒక అవకాశం మాత్రమే. జీవితంలో తప్పులంటూ ఏవీ లేవు. అవి మీరు జీవితంలో ఎదిగి స్వయం ఆధిపత్యం సాధించటానికి ఉపయోగించే పాఠాలు మాత్రమే! మీకు మీరే హద్దులు విధించుకుంటే - 'అమ్మో! నేను చాలా చిన్నవాడిని. నేనెలా మల్టీమిలీయనీర్ అవుతాను?' 'అమ్మో! ప్రపంచ నాయకుడయ్యేంత తెలివితేటలు నాకెక్కడ ఉన్నాయి?' 'నా బద్ధకానికి తోడు సొంతంగా వ్యాపారమా?' 'అంత డబ్బు నాకెక్కడిది?' - అనుకుంటే, మీలో క్రమేపీ ఉత్సాహం సన్నగిల్లి, మీరనుకున్న ప్రతికూల ఆలోచనలే నిజమయి కూర్చుంటాయి. అందుకని మీ గతానికి ఖైదీ అవటం మానండి - మీ భవిష్య ప్రణాళికకి ఆర్కిటెక్ట్‌కండి. జరిగే ప్రతి సంఘటన వెనక ఒక ప్రత్యేక కారణం ఉంటుంది. ప్రతి సమస్య ఒక సవాలు విసురుతుంది. దాని నుంచి మనం ఒక పాఠం నేర్చుకుని ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలి. ప్రకృతిలో ప్రతి కదలికా సంపూర్ణమైనదే - మీరు గుర్తించినా, మానినా! అందుకే ఈ ప్రాచీన సత్యాన్ని గుర్తెరిగితే, మీకు జరిగే ప్రతి అనుభవానికి విశ్వాసం చూపిస్తారు. మొదట్లో ఆ అవకాశం సవాలుగా అనిపించినా, ప్రతి సన్నివేశంలోనూ ఒక అవకాశం వెతుక్కుంటారు. ఈ సూత్రం మీకర్థం కాలేదో, మీ చేతిలో ఉన్న మీ అద్భుత భవిష్యత్తుని మీరు ఎన్నడూ తీర్చిదిద్దుకోలేరు.

మనసుకి అంతులేని, విశాలమైన నిగూఢ శక్తి ఉంది. కాని అది చాలా మందిలో నిక్షిప్తంగానే ఉండిపోతుంది. ఎంతో ఎక్కువగా మనసుని వాడతారనుకున్న వేదాంతులు కూడా 25% మాత్రమే వాడుతారుట. మరి తక్కిన 75% మాటేమిటి? హిమాలయ పర్వతాల్లో నివసిస్తున్న భారతీయ యోగులు వాళ్ళ మనసుని ఎంత అదుపులో పెట్టుకున్నారంటే, మన ప్రమేయం లేకుండా మన శరీరంలో జరిగే గుండెచప్పుడు, జీర్ణక్రియ, నరాల పనితీరుని కూడా వాళ్లు శాసించగలరు. తూర్పు దేశాలకు చెందిన ఈ యోగులు 5000 ఏళ్ళ కిందటే అనంత సముద్రంలాంటి ఈ మానసిక నిగూఢ శక్తిలో వాళ్ళ వేళ్ళు ముంచి, మానసిక ఆధిపత్యాన్ని ఒక సైన్సుగా మలిచారు. కొన్ని ధ్యాన ముద్రలు, కొన్ని శ్వాస ప్రక్రియల మేలుకలయికల ద్వారా ఈ యోగులు శారీరకంగా ఎన్నో బాధల కోర్చుకుని, రోజుల తరబడి నిద్రాహారాలు లేకుండా గడుపుతారు. ఇలాంటి శక్తి వాళ్ళకే పరిమితం కాదు, మన అందరికీ ఉంది. తమ చిన్నారులు కారు కింద పడిపోతే, పిల్లలని రక్షించుకోవాలనే తపనతో, ఒక్క చేత్తో తల్లులు కారు ఎత్తిన సంఘటనలు ఉన్నాయి. 70 ఏళ్ళ వృద్ధులు పరుగు పందాలలో పాల్గొన్న సందర్భాలు, ఎత్తైన కొండలెక్కిన సందర్భాలూ ఉన్నాయి. హద్దులే లేవు అనుకునే మనిషికి ఏ హద్దులూ లేవు.

మనిషి మనసు, ఆత్మ తలుచుకుంటే ఎన్నో అద్భుతాలు సాధించగలదు. కాని విచారకరమైన విషయమేమిటంటే చాలా మంది మనసులు నిర్వీర్యంగా, నిర్భేద్యంగా, నిరుపయోగంగా మిగిలిపోతున్నాయి. ఒక సగటు మనిషికి, సగటున ఒక రోజుకి 60,000 ఆలోచనలు కలుగుతాయి. అందులో బాధాకరమైన విషయం ఏమిటంటే 95% ఆలోచనలు

ముందు రోజు ఆలోచించినవే! హద్దులు లేని ఆలోచనా శైలిని పరిశోధించి, హద్దులు లేని ఆలోచనా విధానాన్ని అలవర్చుకోవాలి. మీ మనసుకు శక్తి ఉంది. మీ పాతచింతకాయ భావాలని పారద్రోలండి. విజేతలందరూ ఒక విషయం గ్రహించారు. మీ ఆలోచనలే మీ ప్రపంచాన్ని నిర్దేశిస్తాయని, ఒక్క ప్రతికూల ఆలోచన కూడా చేసే స్థోమత మీకు లేదని. అద్భుతాలతో నిండిన జీవితం సాధించటానికి మొట్టమొదటి అడుగు - మీ అంతర్గత ప్రపంచమే మీ బాహ్య ప్రపంచాన్ని నిర్దేశిస్తుందని గుర్తించటమే! అందుకని మీ ప్రతి ఆలోచనా, మిమ్మల్ని పరిపూర్ణ జీవనం వైపు ముందడుగు వేయించేదిగా ఉండాలి. మీ ఆలోచనలు గారడీ చేయగలవు. మీరు కోరుకున్న ప్రతిదీ సాధించగలవు. నేటి ఆలోచనలే రేపటి కలలని కంటాయి.

మహాత్మాగాంధీ చూడటానికి అర్భకంగా, పీలగా ఉంటాడు. కాని వందలు, వేల భారతీయులను ప్రోగుచేసుకుని, కేవలం అహింసతో బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యాన్ని నేలకూల్చాడు. అతని జీవితం సాదాసీదాగానే మొదలయ్యింది. సౌత్ ఆఫ్రికాలో మామూలు న్యాయవాదిగా, అతి మామూలు ప్రాక్టీసు మొదలుపెట్టాడు. అన్యాయాన్ని భరించలేక పోయాడు. దాన్ని ఖండించి, ప్రపంచాన్ని మార్చటానికి దృఢకంకణం కట్టుకున్నాడు. కాని అందరు విజేతల లాగే, ముందు తనను తాను మార్చుకోవాలని తెలుసుకున్నాడు. తన మనసుని గట్టిపరచుకున్నాడు. తన జీవితంలో ఒక కఠినమైన క్రమపద్ధతి అలవర్చుకున్నాడు. అతి చిన్నవయస్సులోనే జీవిత ఆధిపత్యానికి అతి ముఖ్యమైన సూత్రాన్ని నేర్చుకున్నాడు: బాహ్య ప్రపంచంలో విజయం కావాలంటే అంతర్గత ప్రపంచ విజయం సాధించాలి. తను పోరాడుతున్నదే న్యాయం కోసం అన్న జ్ఞానంతో, తెల్ల ఖద్దరు ధోతీ ధరించిన ఈ సన్నటి మనిషి, తన దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సంపాదించి పెట్టాడు.

జిమ్‌లోకి మొట్టమొదటి సారి అడుగుపెట్టినప్పుడు ఆర్నాల్డ్ స్కావర్‌జెనిగర్ చాలా చిన్నవాడు. అతని కాళ్ళు సన్నగా, ఛాతీ చిన్నగా, భుజాలు కురచగా ఉండేవి. అతనికి ఆర్థిక వనరులు కూడా అంతంతమాత్రమే! కాని స్కావర్‌జెనిగర్‌లో నిక్షిప్తమైన అంతఃవనరులు మాత్రం అంతులేనివి. అతని బాడీ బిల్డింగ్ క్లాసు, మొదటిది అవగానే, రెండో బాడీ బిల్డర్‌కేసి తిరిగి, ఐదేళ్లలో తను మిస్టర్ యూనివర్స్‌గా పేరు పొందుతానని చెప్పాడు. రెండో అతను ఆ మాటకి ఫక్కున నవ్వాడు కాని ఈ రోజు స్కావర్‌జెనిగర్‌ని చూడండి. మీకే అర్థమవుతుంది. ఇతని గొప్పతనమేమిటి? తను చేయాలనుకున్న పనులకి హద్దులు లేవని, అతని జీవితమనే అందమైన గులాబీ తోటలో, ఏ విజయమన్నా సాధించి తీరవచ్చని మనసారా నమ్మి, ఆచరించిన వ్యక్తి ఇతడు. 'మనిషి మనసు ఏది చూసి, సాధించగలదనుకుంటే అది సాధించగలదు' అన్నాడు నెపోలియన్ హిల్ తన 'థింక్ అండ్‌గ్రో రిచ్' అన్న అద్భుత పుస్తకంలో.

అంటే ఇప్పుడు మీ తక్షణ కర్తవ్యం? హద్దులు లేని ఆలోచనా శైలిని ఇవాళ్టినుంచే మీ జీవితాల్లో అల్లుకుపోవటమే! మనసొక కండరంలాంటిది. అది నీరసపడితే, దాన్ని వ్యాయామం ద్వారా గట్టిపరచవచ్చు. మీకు తీరి కూర్చుని ఊరికే బెంగపడే మనస్తత్వమున్నా, ఎంతసేపూ గతాన్ని తలుచుకుని వగచే అలవాటు ఉన్నా, ఈ పుస్తకం చివర యిచ్చిన, '30 రోజుల్లో సాధ్యం

చేసే' విధానం ద్వారా ఈ ప్రతికూల ఆలోచనలని మీరు పారద్రోలవచ్చు. ప్రస్తుతం మీరొక చిన్న విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోండి చాలు! మీ జీవితంలో ప్రతిరోజూ, ప్రతి నిమిషమూ, ప్రతి క్షణమూ మీలో రేగే ప్రతి ఆలోచనకూ పూర్తి బాధ్యులు మీరే! మీకా ఆలోచన నచ్చకపోతే, ధారాళంగా మీరా ఆలోచనని మార్చవచ్చు. మీకాశక్తి ఉంది! మహోన్నత ఆలోచన, హద్దులు లేని శక్తివంతమైన ఆలోచన - మీరేం చేయగలరో, పొందగలరో, అనుభవించగలరో, ఆనందించగలరో చూపించే ఆలోచన- మీకు నెమ్మదిగా, క్రమంగా, మీ మనసుని తీర్చిదిద్దటం ద్వారా కలుగుతుంది. సానుకూల ఆలోచన కేవలం ఒక అలవాటు, కాని మీరు మీ మనసనే తోటలోకి కలుపు మొక్కలని రానిచ్చి ఉంటే, మొదట్లో అది సాధ్యం కాదు. కాని ఐశ్వర్యవంతమైన మనస్థితిని, ఒక అలవాటులాగా పెంపొందించవచ్చు. అలవాటు ఒక కేబుల్ వైర్ లాంటింది: ఒక పని చేసినప్పుడల్లా ఆ కేబుల్ బలం పుంజుకుని, చివరికి మీరు విరగ్గొడదామనుకున్నా విరగొట్టలేని దశకు చేరుకుంటుంది. ఈ దశకి మీరు చేరితీరాలి, చేరుతారు కూడా ఈ విధానంతో. ఎమర్సన్ చెప్పినట్లుగా 'మన వెనక ఉన్నది, మన ముందు ఉన్నది, మనలో ఉన్నదానితో పోలిస్తే వెలాతెలా బోతుంది.'

ఇప్పుడు కూర్చుని ఇన్నాళ్ళు మిమ్మల్ని వెనక్కిలాగిన, మీకు హద్దులు ఏర్పరచిన ఆలోచనా విధానాలని ఒక కాగితం మీద పెట్టండి. మీ మనసులోంచి వాటిని పారదోలటానికి, మిమ్మల్ని హద్దులో పెట్టే ఆలోచనలేమిటో తెలుసుకోవటమే మొదటి మెట్టు. సమర్ధవంతమైన వాళ్ళు వాళ్ళ లోటుపాట్లేమిటో తెలుసుకుని, వాటిని విడగొట్టుతారు. ఏ నమ్మకాలు మిమ్మల్ని విజయం, ఆనందం, ప్రేమ, స్వయం ఆధిపత్యం సాధించకుండా అడ్డుపడుతున్నాయి? ఏ అలవాటైన ఆలోచనలు మీకు అర్హత ఉన్న ప్రశాంతత, పటిష్ట సంబంధ బాంధవ్యాలు, చక్కటి ఆరోగ్యం మీకు కలగకుండా అడ్డుపడుతున్నాయి? వాటిని కాగితం మీద రాయండి, మీ మనసులోంచి వెళ్ళగొట్టండి. మొదట్లో కష్టంగానే ఉంటుంది ఎందుకొచ్చిన గొడవ ఈ పని మానేద్దాం అనిపిస్తుంది, కానీ కొంచెం పట్టుదలతో కొనసాగారంటే వాటిని తేలిగ్గా వెళ్ళగొట్టచ్చు.

ముందుగా మీకు హద్దులు ఏర్పరచే ఆలోచనలు మీరు ప్రయత్నపూర్వకంగా మీ కాన్షస్ మైండు నుంచి పారద్రోలాక, ఆ స్థానంలో మీకు శక్తిని, స్ఫూర్తిని యిచ్చి మీ కలలు సాకారం కావటానికి ఆశలు, ఆశయాలతో కూడిన వేరే మంచి ఆలోచనతో నింపండి. తూర్పుదేశీయుల ఈ ప్రాచీన సూత్రం ఒక సత్యాన్ని ఆధారం చేసుకుని ఏర్పడింది. ఏ సమయంలోనైనా మీ మనసు ఒక ఆలోచననే పట్టుకోగలదు. అందుకని మీ మనసు తెరమీద మిమ్మల్ని నీరసపరిచే ఆలోచన కనబడిందనుకోండి! శరవేగంతో దాన్ని వేరే మంచి ఆలోచనతో మార్చివేయండి. రాన్రానూ, ప్రతికూల ఆలోచనల సంఖ్య తగ్గిపోయి, చెదురు మదురుగా వస్తాయి. ఎందుకంటే అది ప్రకృతి సూత్రం - సానుకూల ఆలోచన ప్రతికూల ఆలోచన మీద అధికారం చెలాయిస్తుంది.

మీ మనసులో మీరెలా ఉందామనుకున్నారో అలా ఉన్నట్టు, మీరు కావాలని

కోరుకున్నవన్నీ పొందినట్టు ఊహించుకోండి. మీరు మీ జీవితకాలంలో పొందుదామని కలలుకన్న వన్నీ ఒక పట్టిక తయారు చేయండి. ఇప్పుడు మీరున్న పరిస్థితుల్లో అలాంటి సానుకూల, శక్తివంతమైన ఆలోచనలని ఆలోచించమంటే, మీకది సిల్లీగానూ, సమయం వృధా చేస్తున్నట్టుగా అనిపించవచ్చు, కాని సానుకూల మానసిక చిత్రాలని నమ్మితే దానిలో ఎంతో అద్భుత శక్తి దాగి ఉంది.

మహోన్నత జీవనం! మహిమ

> నీ చుట్టూతా అంతులేని ఐశ్వర్యాలు ఉన్నాయి, నువ్వు నీ మనసనే కనులు విప్పి చూస్తే నీలోనే అంతు లేని ఐశ్వర్యపు గది ఉంది. నీలో బంగారపు గని ఉంది. అందులోంచి నీ జీవితం విజయవంతంగా, ఆనందంగా, సమృద్ధిగా గడపటానికి కావల్సినవన్నీ తీసుకోవచ్చు.
>
> జోసెఫ్ మర్ఫీ. పి.హెచ్.డి.
>
> ది పవర్ ఆఫ్ యువర్ సబ్ కాన్షస్ మైండ్.

మహోన్నత జీవనం! 30రోజుల్లో సాధ్యం అన్నది ఏదో కాలక్షేపం బటానీయో, కేవలం కొద్దిరోజుల పాటు మీ ఆసక్తిని రేపే చిన్న సరదానో కాదు. కొన్నాళ్ళు చదివి మీ బీరువాలో ఒక మూల పారేసిన ఇతర వ్యక్తిత్వ వికాసాల లాంటి పుస్తకం కాదిది. ఇది పదిఏళ్ళ పరిశోధనల ఫలితాన్ని వివరంగా ఇచ్చేది. జీవిత ఆధిపత్యానికి కావాల్సిన ఎన్నో రత్నాల్లాంటి అద్భుత ప్రక్రియలు, వ్యూహాలు - అటు తూర్పుదేశాల్నుంచి, ఇటు పడమర దేశాల్నుంచి - రంగరించి పోసినవి ఉన్నాయి ఇందులో. మీరు గుర్తించినా, గుర్తించకపోయినా మీ చేతుల్లో ఒక డైనమైటుంది.

మహోన్నత జీవనం! మీ మనసు,శరీరం, నడవడిక పూర్తిగా, నేటినుంచి, మారటానికి తయారు చేయబడిన ఒక విధానం. మీ మీద, మీ జీవితం మీద పూర్తి ఆధిపత్యం వహించేందుకు ఇదొక సువర్ణావకాశం. మీరు కలలు కన్న గులాబీ బాటగా మీ జీవితాన్ని మలుచుకోవచ్చు. తుది నిర్ణయం మీదే! ఇలాంటి అద్భుత జీవనం కావాలనుకుంటే, మీరు గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్య సూత్రం, మీ విజయాన్ని మీ మనసు చిత్రిస్తుందన్నది. మీ ఆలోచనలని మీరు అదుపులో పెడితే, మీ మనసుని అదుపులో పెట్టగలరు. మీ మనసుని అదుపులో పెడితే, మీ జీవితాన్ని అదుపులో పెట్టగలరు. మీ జీవితాన్ని అదుపులో పెడితే, మీ భవిష్యత్తుని అదుపులో పెట్టగలరు.

గతంలో కలిగిన అనుభవాలు గాని, అపజయాలు గాని, ఇబ్బందులుగాని, మీలో నిగూఢమై ఉన్న శక్తిని ఏంచేయలేవు. గతంలోని అపజయం ఏమైనా చేస్తే, మిమ్మల్ని ఇంకా తెలివైన వారుగా, బలవంతులుగా చేస్తుంది. ఆ అనుభవం లేకపోతే ఈ తెలివి వచ్చి ఉండేదికాదు. నెప్పి ఒక గురువు.. ఇవాళ, మరెప్పటికీ. మీ జీవితాన్ని, అందులో ఉండే ప్రతిదాన్ని పూర్తిగా మీ చేతుల్లోకి తీసుకోండి. మీకు కావాల్సినంత డబ్బు లేక, ఇంకా కోరుకుంటే, దానికి తగ్గ మార్పులు

చేసి, ఆ కల సాకారమయ్యేలాగా చేసుకోండి. మీకు ఇంకా మంచి ఆరోగ్యం, ఇంకా ఎక్కువ శక్తి కావాలంటే, ఇంకా ఎక్కువ శక్తి సంపాదించాలని మనసు పొరల్లోంచి గట్టి నిర్ణయం తీసుకోండి. మీకు మీ వాళ్ళతో బంధం పటిష్టం చేసుకోవాలనుకుంటే, ఏం చేస్తే గట్టిపడుతుందో, అలా చేయండి. కాని అది అలా మీకు ఆకాశం మీంచి ఊడిపడదు. మీరు ప్రతి రోజూ ఒకే పనిని చేస్తూ ఉంటే, ప్రతిరోజూ అవే ఫలితాలు వచ్చి తీరతాయి., విజేతలకి, పరాజయుల కన్నా కొత్తగా కొమ్ములేం లేవు, కాకపోతే వాళ్ళ పనులు మిగతావాళ్ళకన్నా విభిన్నంగా ఉంటాయి. అవి అద్భుత ఫలితాలని సాధిస్తాయి. రాబోయే అధ్యాయాల్లోనూ, పుస్తకం చివర్లో ఇచ్చిన 30 రోజుల విధానంలోనూ, విజయ శిఖరం మీద ఉన్నవాళ్ళు వాళ్ళ జీవితాలని ఐశ్వర్యవంతంగా, ఫలప్రదంగా చేసుకున్న ఎన్నో సూత్రాలున్నాయి.

ముందుగా మిమ్మల్ని కొన్ని ప్రశ్నలడుగుతాను నేను. కాస్త సమయం వెచ్చించి వాటికి జవాబులివ్వండి (చేసేవాళ్ళే సాధించేవాళ్ళు అవుతారు)

ప్రశ్న	జవాబు
మీ జీవితంలో ఛాంపియన్ అవుదామనుకుంటున్నారా?	
మీకింకా అద్భుత మానసిక శక్తి కావాలా ?	
మీకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కావాలా?	
మీకు ఇంకా ఎక్కువ శక్తి, బలం కావాలని ఉందా?	
మీ జీవితంలో ఇంకా ఆనందం చిందులు వేయాలా?	
మీ కలలని సాకారం చేసుకోవాలని ఉందా?	
మీ జీవితంలోకి ఇంకా ప్రశాంతత రావాలా?	
మీ జీవితంలో ఇంకా సాహసకృత్యాలు చేయాలని ఉందా?	
మీకు అద్భుత నడవడిక కావాలని ఉందా?	
మీరు ఇంకా ఎక్కువ రోజులు జీవించాలని ఉందా?	
మీకు స్వయం ఆధిపత్యం కావాలా?	

ఈ ప్రశ్నల్లో ఏ ఒక్కదానికైనా మీరు 'అవును' అని జవాబిస్తే, ఈ విధానం మీకు చాలా విలువైనది. మీకు కావాల్సిన సంపూర్ణ జీవనాన్ని ఇస్తుంది. మహోన్నత జీవనం! కొత్త పాతల మేలు కలయిక. ఇందులో సరికొత్త శారీరక ఆధిపత్యవిధానాలు, ఆరోగ్యకరమైన సూత్రాలు, మనసుని అదుపులో పెట్టటానికి, సత్ప్రవర్తనకి ప్రాచీన వ్యూహాలు ఉన్నాయి. ఇది మీ మనసు, శరీరం, ఆత్మలని మెరుగులు దిద్దటానికి ఇచ్చే మార్గదర్శిలాంటిది. ఇది మీ వ్యక్తిత్వ వికాసానికి పరిపూర్ణ మార్గం చూపుతుంది. నమ్మకంతో, ప్రతి రోజూ పాటిస్తే మీరు కనీవినీ ఎరుగని ఎత్తుకు ఎదుగుతారు. వేలాది మంచి ప్రజలు ఇప్పటికే ఈ విధానాన్ని వాళ్ళ జీవితాన్ని అతి త్వరగా, అతి గొప్పగా మెరుగు పర్చుకోవటానికి విజయవంతంగా వాడారు. అలాగే మీరూ మెరుగు

పర్చుకోవచ్చు, మీ కోరికని వెలిగించి, మీలో ఉండే తపనని రగిలించండి, అతి త్వరలోనే మీరు గడుపుతారు మహోన్నత జీవనం.

ఒక్కసారి మీరు స్వయం ఆధిపత్యం, చిరకాల విజయం కోరుకుని, దానికై అంకితమయ్యారంటే, అది సాధించటం ఎంత తేలికో, ఎంత సరదాగా ఉంటుందో మీకే తెలుస్తుంది. చిన్న విజయాలే విజయ పరంపరలకి దారితీస్తాయి. ఎప్పుడైతే మీకు ఇంకా శక్తివంతంగా, బలంగా అనిపించిందో, మీరు ఇంకా, ఇంకా విజయం సాధిస్తారు. ఎందుకంటే మీకు మంచి ఆలోచనలు లేకపోతే మంచి ఫలితాలు సాధించలేరు. దీన్నించి విజయవంతమైన జీవనానికి ఇంకో ప్రాథమిక సూత్రం చెప్పవచ్చు: మనం ఎదుగుతూ, ఆనందంగా ఉన్నామనుకున్నప్పుడే ఆనందంగా ఉంటాము. జీవితం యొక్క ఉద్దేశము ఉద్దేశపూర్వక జీవితమని గుర్తుంచుకోండి. మన అందరికీ మనమొక రాచబాట వేయాలని ఉంటుంది. మీ మనసు, శరీరం, ఆత్మలలో నిక్షిప్తమైన శక్తిని తట్టిలేపటానికి అంకితమైతే, అద్భుత శక్తులను వెలికి తీసిన వారవుతారు. దానివల్ల అన్ని రంగాల్లోనూ అనేక విజయాలు సాధిస్తారు. ఎప్పుడైతే మీరు మెరుగవుతున్నారన్న ఆలోచన వస్తుందో, అప్పుడే మీలో నమ్మకం, ఉత్సాహం మొగ్గతొడుగుతాయి. మీలో ఉత్సాహం మొగ్గతొడగటం ఆలస్యం, మీ శక్తి, మీ తపన చిగురు వేస్తాయి. మీశక్తి అవధులు దాటి పెల్లుబికగానే, అవకాశం వెనక అవకాశం ఏర్పరచుకుని, మీరు విజయం సాధిస్తారు. ఈ విషయం బహుశ, భారతీయ గొప్ప తత్త్వవేత్త పతంజలి బాగా చెప్పారు: 'ఒక గొప్ప కర్తవ్యంతో, ఒక గొప్ప ఆసాధారణ విషయంలో నువ్వు ఉత్తేజితుడివైతే, నీ ఆలోచనల గట్లు తెగి, నీ మనసు హద్దులు చెరిపేసి, నీ చేతనావస్థ అన్ని దిశలా పాకి, నువ్వు అద్భుతమైన, గొప్ప ప్రపంచంలోకి అడుగుపెడ్తావు. నిద్రాణమైన శక్తులు, తెలివితేటలు జీవం పోసుకుంటాయి. నువ్వు కలలు కన్న ఎత్తు కన్నా ఇంకా ఎత్తుకు ఎదిగినట్టుగా గ్రహిస్తావు'.

రాబోయే అధ్యాయాలు, 30 రోజుల్లో సాధ్యంచేసే విధానం, మీకు జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన అన్ని రంగాల్లోనూ అద్భుత ఫలితాలను తీసుకువస్తుంది. ప్రపంచాన్ని ఒక కొత్త కోణం నుంచి చూస్తారు మీరు. మీరు చేద్దామనుకుని సరదాపడ్డ పనులకి, అవి చేసే సమయం లేదన్న బెంగ ఇంక ఏమాత్రం ఉండదు మీకు. ఇందులో నేర్పిన మెళకువలు నేర్చుకోవటం వల్ల, మీ పరిస్థితులను మీరు అనుగుణంగా మలుచుకుని, మీకు ముఖ్యమైన లక్ష్యాలని సాధిస్తారు. ఏదో గాలికి కొట్టుకుపోయే ఎండుటాకుగా ఇంక ఎన్నటికీ భావించనక్కరలేదు. మీ జీవితం, మీ సమయం మీది కాదు అని బాధపడనక్కరలేదు. ఇందులో చెప్పిన ముక్కుసూటి పద్ధతులు పాటించటం వల్ల, మీకు మీరే ఆశ్చర్యపోయేటంత స్వయం అభివృద్ధి పొందుతారు. మీరు ఈ పుస్తకం చదివే ముందు మీరు గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్యవిషయం, మీ కన్నా ముందు విజయశిఖరం మీద ఉన్నవాళ్ళకీ, మీకూ ఏమీ తేడా లేదు. మీలో 'సరియైన సరుకు' ఉంది. మీరు సాధించాలనుకున్న ఫలితాలను వాళ్ళు సాధించారంటే అర్థం, వాళ్ళు కొంచెం వేరేగా పనులు చేయటం వల్లే. బహుశ వాళ్ళ మనసులని ఇంకొంచెం సమర్థవంతంగా నడుపుతున్నారో, లేక

వాళ్ళ సమయాన్ని ఇంకొంచెం జాగ్రత్తగా నియంత్రిస్తున్నారో బహుశ మనచుట్టూ ఉన్న శక్తివంతమైన జ్ఞానాన్ని వాళ్ళు ఇంకా తెలివిగా వాడుతున్నారో, లేదా ఇంకా క్రమబద్ధమైన, నిజాయితీ పరమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారో! మీ చిరకాల విజయానికి అవసరమైన పరికరాలు మీరు కూడా వాడటం మొదలెట్టాకా, మీరు ఆశించిన ఫలితాలు మీరూ చవిచూస్తారు. స్వయం ఆధిపత్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత మీరూ గమనిస్తారు. మీకున్న ప్రతి క్షణంలోనూ, అద్భుత అవకాశాలను గమనిస్తారు. అప్పుడు మీకు ప్రతిరోజూ ఒక అద్భుత వరమని, మీ జీవితం మీరు నడిచే ఒక ప్రత్యేక మార్గమని గ్రహిస్తారు. మీకు నిర్వాణం కలగచ్చు, లేదా భయంకరమైన పీడకలగా మిగిలిపోవచ్చు - అది మీ చేతుల్లో ఉంది, కేవలం మీ చేతిలో! బ్రిటిష్ కవి, విలియమ్ వర్డ్స్‌వర్త్ చెప్పినట్టుగా - 'మనం చూసే ప్రతి దానిలోనూ ఎన్నో వరాలు నిండి ఉన్నాయి'.

ఈ విధానంలో శ్రేష్ఠత పొంది మీ జీవితాన్ని వెలిగించుకోవటం!

> ఒక మంచి చర్య చేయాలంటే, ఆలోచనా పథం, సన్నగాసాగి, శక్తివంతమైన
> దృఢ నిశ్చయంతో మేలుకలయిక చెంది ఉండాలి!
>
> హెన్రీ ఫ్రెడరిక్ ఏమియల్

మహోన్నత జీవనం మీ అలవాటుగా మారాక, విజయం సాధించటానికి, ఆనందం పొందటానికి దగ్గర మార్గాలేం లేవు. క్వాయ్-కూ-సూ అన్నాడు 'ఓపిక, మనిషికుండాల్సిన ముఖ్య లక్షణం'. ఈ విధానం మీకు అందజేసే అసాధారణ ఫలితాలు పొందటానికి, ఈ కింది విషయాలు ముఖ్యంగా గమనించాలి.

విధానం ప్రతిరోజూ పాటించండి '30 రోజుల్లో జాగృతం చేయటం ఎలా'లో చూపించిన పథకాల మీద మీ అభిప్రాయాన్ని అప్పుడే వెలిబుచ్చకండి. మహోన్నత జీవనం! తూర్పు పడమరల మేలుకలయిక. విజయవంతమైన స్వయం అభివృద్ధి పథకాలు పడమర నుంచి,ఆట్టే ఎవరికీ తెలియని సూత్రాలు తూర్పు నుంచీ కలపటమైనది. 5000 ఏళ్ళకు పైగా తూర్పు దేశాల యోగులు మానసిక, శారీరక ఆధిపత్యానికి వీటిని వాడారు. మీకు వయసు పెరగకుండా ఉండటానికి, మీలో నిక్షిప్తమైన శక్తిని తట్టి లేపటానికి, మీ మనసుని తేట పరచటానికి ఇచ్చిన కొన్ని శిక్షణలు తూర్పుదేశాల్లో హిమాలయాల్లోని యోగులు ఇచ్చినవి. ఈ పద్ధతులు మీకు మొదట్లో కొత్తగా అనిపించవచ్చు. తర్వాత మీరే స్వయంగా అద్భుత ఫలితాలను చూస్తారు. అలాగే పాశ్చాత్య దేశాల పాఠకులకి సమయ నియంత్రణ మీద, సంబంధ బాంధవ్యాల మీద ఇచ్చిన కొన్ని పథకాలు తెలిసినవే అయివుండవచ్చు. మొదటిరోజే మీరాశించిన ఫలితం పొందకపోతే నిరాశ చెందకండి. ఏదైనా కొత్త విషయం మొదలెట్టి, దానికి సంబంధించిన మార్పులు రావాలంటే అథమపక్షం 21

రోజులు పడుతుందని అనుభవజ్ఞుల అంచనా. మీరు ఈ విధానాన్ని ప్రతిరోజూ చేస్తే, మీకు కొంతనయంగా అనిపించి, ఇంకొంచెం బాగాచేసి, ఇంకొంచెం ఫలితాన్ని పొందుతారు. చిన్న చిన్న మార్పులు క్రమం తప్పకుండా, నిదానంగా చేయటం వల్ల, మీ ఉత్సాహమూ పెరుగుతుంది, కనబడే ఫలితాలూ పెరుగుతాయి. చిన్న విజయాలు ఎప్పటికీ విజయ పరంపరలకి దారి తీస్తాయి.

ఈ పుస్తకం వెనక ఇచ్చిన 30 రోజుల విధానంలో ఒక్కరోజు ఒక్క పద్ధతి ఒక వేళ చేయలేకపోతే, మీరు ఎక్కడ ఉన్నారో అక్కడ ఉండరు. ఒకరోజుని మీ జీవితపు విలువలు పెంచుకోవటానికి ఎంత చిన్నదైనా సరే ఏమీ చేయకుండా గడిపేసారంటే, మీరు వెనక్కి వెళ్ళిపోతున్నట్లు లెఖ్ఖ. అందుకని మార్పు తెచ్చే ఈ విధానంని ఒక్కరోజు కూడా మానకండి - రోజూ చదవండి, చెప్పిన సూత్రాలని ఆచరించండి. అప్పుడే మీకు అనూహ్యమైన మార్పు కలిగి, శరీరం, మనసు, ఆత్మ అదుపులో పెట్టగలుగుతారు. కొన్ని రోజులు మిగతా రోజులకన్నా కష్టంగా ఉంటాయి. అలా 'తక్కువ శక్తి' రోజుల్లో పాటించటం ద్వారానే క్షమశిక్షణ అలవరుతుంది. రాన్రానూ అవి తగ్గుతాయి. ఇది మీ ఆత్మ బలం యొక్క సూత్రం.

జీవన ఆధిపత్యం విధానం మీద కష్టపడండి మీ ప్రపంచాన్ని తిరగరాసి, జీవితమనే ఆటలో పేరున్న ఆటగాడిగా వెలగటానికి మీకిదొక సువర్ణావకాశం. చివర్లో ఇచ్చిన విజయ కొలమానం ఉపయోగించి అందులో మీ రోజువారీ ఎదుగుదల, మీ ఆలోచనలు, మీ కోరికలు మీ విజయ పరంపరలు కొలుచుకోండి. రోజంతా, ఆ సిద్ధాంతాలని పునఃపరిశీలించి, ఇచ్చిన సూత్రాలని పాటించండి. సబ్‌వేలో నడుస్తున్నా, కారులో వెళుతున్నా, షవర్ కింద ఉన్నా , ఎక్కడున్నా - అన్ని రంగాల్లోనూ మీ ఎదుగుదలకి మీరు పడే తపనని పదేపదే మనసులో అనుకోండి.

మహోన్నత జీవనం గురించిన మీ తపనని అందరికీ చెప్పండి మీ కుటుంబ సభ్యులకి, మీ స్నేహితులకి మీరు ఇలా ఫలాన విధానం ఆచరించబోతున్నారనీ, మీలో అనూహ్యమైన మార్పులు త్వరలోనే రాబోతున్నాయనీ చెప్పండి. మీ లక్ష్యాలేమిటో కూడా వాళ్ళకి చెప్పండి. మీరెంత ఉన్నతులుగా ఉండాలనుకుంటున్నారో అందరికీ చాటి చెప్పండి. మీరు కనే కలలని, మీ కోరికలని సిద్ధింప చేసుకునేందుకు ఈ పద్ధతి ఒక అద్భుత ప్రేరణగా పనిచేస్తుంది. ఎవరికీ తను తన ప్రయత్నంలో విఫలమయ్యాడని గాని, తనకి బొత్తిగా కుదురుగాని, సంకల్పబలం గాని లేదని అనిపించుకోవటం ఇష్టం ఉండదు. కొంచెం ఒత్తిడి ఉన్నా చాలు, సానుకూల పనులు చేయటానికి ప్రేరేపిస్తుంది.

మహోన్నత జీవనంలో విజయ రహస్యం ఏమిటంటే మీ పరుగు పందెంలో మీరొక్కరే ఉన్నారనుకోవటం. ఎవరితోనూ పోల్చుకోకండి. వాళ్ళు నాకన్నా ఎక్కువ సాధించారనుకోకండి. మీ ప్రత్యేకత మీదే! మీ శక్తులు, మీ మంచి లక్షణాలు ప్రత్యేకం మీవే! ప్రాచీన తూర్పు దేశపు సామెత అంటుంది. 'ఎవరికన్నా గొప్పగా ఉండటంలో గొప్పేం లేదు. అంతకు ముందు నీ కన్నా గొప్పగా ఉండటంలోనే నీ గొప్పతనం ఉంది'.

ఇందులో ఇచ్చిన సలహాలు పాటించటం వల్ల ప్రతిరోజూ మీరు నేర్చుకుంటూనే ఉంటారు. చిన్న, క్రమబద్ధమైన మార్పులు చేయటం వల్ల మీ వ్యక్తిగత శక్తి, కోరిక స్నోబాల్ లాగా మారి అతి త్వరలో బాగా శక్తి పుంజుకుంటాయి. పుస్తకం చివర్లో ఇచ్చిన విజయ కొలమానంలో మీ ఎదుగుదల రాసుకుంటూ రావటం వల్ల మీ సరదా, ఉత్సాహం, పెరుగుతూ వస్తాయి. దీన్ని గురించి నలుగురికీ చాటి చెప్పటం వల్ల మీ అంతిమ లక్ష్యానికి కావాల్సిన స్ఫూర్తిని పొందుతారు. పరిపూర్ణ జీవనం, అన్ని విధాలా స్వయం ఆధిపత్యం పొందుతారు.

రెండవ అధ్యాయం

మీ మనసు - దానికున్న అంతులేని నిగూఢ శక్తి

మనిషి గెలిచినా, ఓడినా తన వల్లే. ఆలోచన అనే విల్లంబుతో, తనే తయారు చేసుకున్న ఆయుధాలతో తనని నాశనం చేసుకుంటాడు. తను తయారు చేసుకున్న పరికరాలతో ఆనందపు భవనాలు కడతాడు. శక్తిని, ప్రశాంతతని పెంచుకుంటాడు. సరియైన నిర్ణయం తీసుకుని, ఆలోచనని సవ్యంగా ఉపయోగిస్తే, మనిషి దైవత్వాన్ని పొందుతాడు. దాన్ని దుర్వినియోగం చేసి, తప్పుగా ఉపయోగిస్తే, పశువుకన్నా హీనంగా మారతాడు.

- జేమ్స్ ఆలెన్, యాజ్ ఎమాన్ థింకెత్

స్వయం ఆధిపత్యానికి మీ అంకితం : కైజెన్

కైజెన్ అంటే జపనీస్ భాషలో నిరంతర, అంతులేని అభివృద్ధి. స్వయం ఉన్నతికి చేసే ప్రయత్నానికి మించిన ఉన్నత ప్రయత్నం వేరే ఏమీ లేదు. ఎన్నో ఏళ్ళ కిందట కన్ఫ్యూషియస్ అన్నాడు, 'మంచివాళ్ళు తమని తాము నిరవధికంగా గట్టి పరుచుకుంటూనే ఉంటారు' మీలో నిగూఢమైన శక్తి బయటపడాలంటే అన్ని రంగాల్లోనూ మీరు క్రమబద్ధంగానూ, నిరంతరంగానూ కృషి చేస్తూనే ఉండాలి. జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించిన ఏ మహోన్నతుడినైనా గమనించండి. వాళ్ళందరి విజయం వెనక ఒకటే సూత్రం నిబిడీకృతమై ఉంటుంది. ఇటు వాళ్ళ వ్యక్తిగత జీవితంలోనూ, అటు సాంకేతిక రంగంలోనూ వాళ్ళని వాళ్ళు ప్రతిరోజూ మెరుగు పరచుకుంటూ ఉండాలనే తపన కనబడుతుంది. బెన్ ఫ్రాంక్లిన్ నుంచి మహాత్మాగాంధీ వరకూ, మార్టిన్ లూథర్‌కింగ్ జూనియర్ నుంచి ఇవాన్ లెండల్ వరకూ, నెల్సన్ మండేలా నుండి మదర్ థెరిసా వరకూ - విజయఢంకా మ్రోగించిన వారందరూ - చేసేది ఒకటే! వాళ్ళు వేసే ప్రతి అడుగూ వాళ్ళ లక్ష్యసాధనవైపే! వాళ్ళ ప్రతి ఆలోచనా వాళ్ళ కలలను సాకారం చేసుకునే విధంగానే!

మీరు కూడా మీ మనస్సు ఉన్నత శిఖరానికి చేరటానికి ఈ కైజెన్ సూత్రాన్ని ప్రతిరోజూ వాడాలి. మనసుని భయంకరమైన యజమాని, కాని అద్భుతమైన పనివాడు అని వర్ణిస్తారు. మీరు కనుక మీ మనసుని మెరుగుపరుచుకుని, మంచి ఆలోచనలతో నింపగలిగితే, ఈ అద్భుతమైన పనివాడు మీరు కోరుకునే శాంతి సౌభాగ్యాలతో పాటు అంతులేని ఆనందం మీ పాదాల చెంత ఉంచి తీరుతాడు.

ఎవరి విజయగాథ చదివినా, వాళ్ళు కైజెన్ సూత్రానికి ఎలా అంకితమయ్యారో అర్థమవుతుంది. వాళ్ళు వాళ్ల జీవితంలో కీలకమైన అంశాల్లో చిన్న చిన్న, కానీ రోజు వారీ ఎదుగుదల సాధించారు. దానివల్లే వాళ్ళరంగంలో ప్రముఖులయ్యారు. స్వయం అభివృద్ధిని ఒక బ్యాంక్ అకౌంట్‌తో పోల్చుకోవచ్చు. దాన్ని స్వయం శ్రేష్ఠత అకౌంట్ అనచ్చు. ఏదో ఒక విధంగా కొంత సమయాన్ని సద్వినియోగం చేస్తే - అంటే కొంత వ్యాయామం చేసో, మంచి పుస్తకం చదివో, ఇతరులతో సత్సంబంధాలను నెలకొల్పితేనో ఆ రోజు మీ అకౌంట్‌లో కొంత మంచి డిపాజిట్ అవుతూ వస్తుందన్న మాట. ఉదాహరణకి, కేవలం ఒక్కటంటే ఒకే నెలలో, మీ జీవితాన్ని కనీసం 30 శాతం ఐశ్వర్యవంతం చేసుకుంటారన్నమాట, డబ్బుపరంగా కాదు, నాణ్యపరంగా! అంటే కేవలం ఒక్క సంవత్సరంలో మీరెంత ఐశ్వర్యవంతులవుతారో తెలుసా? 365 శాతం (చక్రవడ్డీలకి చక్రవడ్డీలు కడితే) కానీ, అదే మీరు ఎక్కువసేపు బద్ధకంగా నిద్రపోతేనే, తీరికగా కూచుని విచారిస్తూ ఉంటేనో, అలా టీవీకి బల్లిలా అంటుకుపోతేనో, తిండిపోతు తిమ్మయ్యలా తింటూపోతేనో, మీ స్వయం శ్రేష్ఠత అకౌంట్‌లోంచి బోలెడు ఐశ్వర్యం తీసేస్తున్నారన్నమాట.

వాల్ట్‌స్టాక్ అనే ఆయన 80 ఏళ్ళ వృద్ధుడు. ఎండ అవనీ, వానఅవనీ ప్రతిరోజూ పొద్దున్నే కాలిఫోర్నియాలో ఉన్న గోల్డెన్‌గేట్ బ్రిడ్జిపొడవునా పరుగెడుతారుట. 'అంత గజగజలాడే చలిలో పళ్ళు పటపటలాడకుండా ఎలా చేయగలుగుతున్నారంటే' ...'ఏముందీ, వాటిని భద్రంగా నా లాకర్‌లో దాచి వస్తా'నన్నారుట మూతితిప్పి నవ్వుతూ. గొప్పవాళ్ళం అవాలంటే గొప్పగా ప్రవర్తించాలి. అనుకున్న కార్యం నెరవేరనిదే వెనకంజ వేయను అనుకునే వాడిని బ్రహ్మరుద్రాదులు దిగివచ్చినా ఆపలేరు. కాని చాలా మంది వాళ్ళని చుట్టుముట్టిన గాఢాంధకారం లాంటి సమస్యల వలయంలో మునిగితేలుతూ, కాసింత ఆనందం కోసం శతవిధాల ప్రయత్నిస్తారు. అది ఎలా ఉంటుందంటే అనంతాకాశాన్ని దట్టంగా అలుముకున్న మేఘాల మధ్యలోంచి చూడటానికి ప్రయత్నించినట్టు ఉంటుంది. ఆకాశాన్ని చూడాలంటే మేఘాలని ఎంత పక్కకి తోసినా లాభంలేదు. మేఘాల మీంచి పైకి దృష్టి సారించాలి. అలాగే కష్టాల కడలి నుంచి పైకి లేవాలి!

మేఘాలు ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటాయి, కాని తెలివైన వాడు తన మన శ్శరీరాలని వీటికి అతీతంగా చేసుకుంటేగానీ తను ఆశించిన ఆనందాన్ని పొందలేడు. అలా మబ్బులని దాటిన నీలాకాశాన్ని చేర్చాలని నిన్ను నువ్వు ఆదేశించుకో! నీ ప్రతి రోజునూ అందంగా మలుచుకో! ఒక ఛాంపియన్‌వికా! ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకో! ఆనందం అనేది నువ్వు ఎప్పుడో భవిష్యత్తులో చేరబోయే గమ్యం కాదు! ఆనందం అనేది ఈ అద్భుత ప్రపంచంలో నువ్వు పయనించే మార్గం! తప్పకుండా ఒకరోజు నీలోని అంతర్గత శక్తి నిన్ను, నీకు కావలసిన స్వేచ్ఛా, సంతోషాలను కలుగచేసే చోటికి చేరుస్తుంది. ఇక్కడ నీ కలలు నిజమవుతాయి. ఇక్కడ నిన్ను నువ్వు గెలుచుకోగలుగుతావు. ఈ చోటునే 'మహోన్నతజీవనం!' అంటారు.

స్వయం ఆధిపత్యంలో శ్రేష్ఠత

ఎప్పుడన్నా మీ మనసు కుడితిలో పడ్డ ఎలుకలాగా అవుతుందా? మీరు ఎంతో దీక్షతో చేద్దామనుకుని మొదలెట్టిన పని నుంచి అతి తేలిగ్గా పక్కదారి పడుతుంటారా? మీలో అకుంఠిత దీక్ష, క్రమశిక్షణ లోపించిందా? ఎప్పుడూ చెడుదారిలో పడిపోతుంటారా? అలాంటి పరిస్థితిలో గనుక మీరు ఉంటే, మీ మీద మీరు అధికారం చెలాయించుకోవాలి (ఆ శక్తి మీలో నిద్రాణమై ఉంటుంది). మీ మనసుని ఒక క్రమపద్ధతిలో నియంత్రించుకోవాలి. అంతకు ముందు నేర్చుకున్నట్టుగా, శరీరంలోని కండరాల లాంటిదే మనసు కూడా! ఆ మెదడుకు మేత పెట్టకపోతే అది నిస్ప్రాణంగా అయిపోతుంది. ఎప్పుడైతే అది నిస్ప్రాణంగా అవుతుందో అప్పుడు అందులోకి బలహీనమైన ఆలోచనలు వస్తాయి. బలహీనమైన ఆలోచనలు మీ శక్తిని హరింపచేసి మీ చర్యలని అరికట్టుతాయి. అలాంటి ప్రయోజక శూన్యమైన కార్యకలాపాలు మీరు ఆశించే అద్భుత ఫలితాలకు మిమ్మల్ని ఆమడ దూరంలో నిలబెడతాయి.

క్లాసికల్ ఫిజిక్స్‌కి పితామహుడు అయిన సర్ ఐజాక్ న్యూటన్‌కి ఒక అద్భుతమైన శక్తి ఉంది. అది ఏమిటంటే ఆయనకి ఏదన్నా విషయం గురించి మీమాంస పొద్దున వచ్చిందంటే దాని అంతుచూసేవరకూ నిద్రపోయేవాడు కాదన్నమాట! అటువంటి మానసిక దిట్ట అంటాడు. 'నేను ప్రజలకి ఏమైనా మంచి చేయగలిగాను అంటే అది కేవలం నాకు అదే, అదే ఆలోచించగలిగే ఓపిక ఉన్నందువల్ల!'. ఎవరైనా తమని తాము మానసికంగా ఉన్నతికి తీసుకు వెళ్ళగలరు. మనసు చేత గారడీలు చేయించగలరు. కాని వచ్చిన చిక్కేమిటంటే చాలా మందికి ఆ విషయం తెలియనే తెలియదు. మిమ్మల్ని మీరు చైతన్యవంతుల్ని చేసుకోగలరు, ఇప్పుడు మీకున్న జ్ఞాపకశక్తిని వందరెట్లు పెంచుకోగలరు, మానసికంగా మీరొక అద్భుత క్రీడాకారుడు కాగలరు, వారాల తరబడి ఒక్క వ్యతిరేకమైన ఆలోచన కూడా మీ మనస్సులోకి చొరబడనీయకుండా మీకు మీరు శిక్షణ యిచ్చుకోగలరు (విలియమ్ జేమ్స్ అన్నారు, 'ఏ విషయం పట్టించుకోకూడదో తెలుసుకోగలగటంలోనే అసలైన తెలివితేటలున్నాయి'). అందుకని మిమ్మల్ని మీరు ఒక సుశిక్షితుడైన క్రీడాకారునిగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి. మీరెన్నుకునే విధానం మీ మనస్సుని ఉత్తేజపరచి అనూహ్యంగా ఒక మంచి మార్పు తెచ్చేదిలాగా ఉండాలి. ఈ 'మహోన్నత జీవనం!' విధానం అలా మీ మనస్సుని ఉత్తేజ పరుస్తుంది. మీరు చేయాల్సిందల్లా ఖచ్చితంగా, మక్కువతో పాటించటమే! 30 రోజుల్లో మహోన్నత జీవనాన్ని జాగృతం చేసే విధానంలో మీకు మానసికంగా ఎన్నో వ్యాయామాలు, ఎన్నో అభ్యాసాలు, ఎన్నో శిక్షణలు ఉంటాయి. అవి మిమ్మల్ని ఎంతో ఎత్తుకు తీసుకువెళ్తాయి. కాని అంతలోపు, అంటే ఈ క్షణం నుంచీ మీరు చేయాల్సిన ముఖ్యమైన పని ఇంకోటి ఉంది. ఇకనుంచీ ప్రతిరోజూ మీరు మీ కోసం కనీసం ఒక్క గంట కేటాయించుకోవాలి. దాని వల్ల మీ మనస్సూ, శరీరమూ, ఆత్మా, మూడూ ఉత్తేజపడతాయి. వారంలో 168 గంటలు ఉంటే రోజుకో గంట ఆ మాత్రం, మీ కోసం గడపలేరా? అందులోనూ మీరెంతగానో ఆశిస్తున్న

విజయం మీకు మోసుకు వస్తుందంటే? 'అమ్మో, గంటసేపే! నాకంత తీరికేదీ, అసాధ్యం' అనొచ్చు మీరు. కాని నిజం చెప్పాలంటే మీ మనస్సును పదును పెట్టి, మీ శరీరాన్ని అదుపులో పెట్టి, మీ ఆత్మని జాగృతం చేసే ఈ ముఖ్యమైన సమయం మీరు వదులుకోకూడదు. జర్మన్ కవి జోహాన్ వాన్ గోథె అన్నారు 'జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన విషయాలు అతి అనవసరమైన విషయాల చెప్పుచేతల్లో ఉండకూడదు' అని.

మరి అయితే అంత ముఖ్యమైన 'పునరుద్దీపింపచేసే' ఈ గంటని ఎలా గడపాలి? జవాబు చాలా తేలిక. స్వయం ఆధిపత్యం సాధించటానికి ప్రయత్నం చేయండి. కైజన్ పాటించండి. మా విధానంలో ఎలా చెయ్యాలో వివరాలున్నా, ఇప్పుడు చెయ్యాల్సిన ముఖ్యమైన పని ఏమిటంటే, ఈ క్రింద చెప్పిన వాటి మీద ప్రతిరోజూ కొంచెం సమయం కేటాయించండి (ఒక గంట ముందు లేవండి లేదా సాయంకాలం ఒక గంట నిర్ణయించుకోండి, కాని ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి-ఈ నిర్ణయం మీ జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన, అద్భుతమైన నిర్ణయం కాగలదు).

1. వ్యక్తిత్వ వికాసము.

వ్యక్తిత్వ వికాసము అంటే మీ జీవితాన్ని అన్ని రకాలుగా వృద్ధి పరిచేందుకు కావలసిన జ్ఞానాన్ని యిచ్చే చర్య. వ్యక్తిత్వ వికాసంలోకి చింతలు తగ్గి, మనలో కలిగే మార్పులు కూడా వస్తాయి. వ్యక్తిత్వ వికాసంకి మీరు రోజూ కేటాయించే సమయంలోంచి కొంచెం సమయం ఏదైనా స్ఫూర్తినిచ్చే పుస్తకం చదవటానికి వినియోగించవచ్చు. ఉదాహరణకి 'ది పవర్ ఆఫ్ పాజిటివ్ థింకింగ్' గాని 'థింక్ అండ్ గ్రో రిచ్' గాని చదవచ్చు. లేదా మీరు బస్సులోనో, కారులోనో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు టేప్‌రికార్డర్‌లో ఉన్నతమైన ప్రసంగాలు వినచ్చు, లేదా మంచి ఆరోగ్యం కొరకు మంచి ఆహారాన్ని తెలిపే పుస్తకాన్ని చదవచ్చు. అదీ ఇదీ కాదంటే కేవలం సూర్యోదయాన్ని గమనించండి చాలు. ఏం చేసినా దాని కీలకమైన విషయం ఏమిటంటే అంతులేని గని ద్వారం వద్ద నిలుచుంటున్నారన్నమాట.

అసలు మన జీవితాల్ని అద్భుతంగా మలిచే ఎన్నో ప్రయోజనకరమైన వ్యూహాలు, పద్ధతులు మనకందుబాటులోనే ఉన్నాయి, మనం తెలుసుకోగలిగితే! మనకి కావల్సిందల్లా మనలో కేవలం ఒక చిన్న, శక్తివంతమైన, ఆలోచన పడాలి. అది మన జీవితాల్ని అద్భుతంగా మార్చేస్తుంది. విజయానికి, వైఫల్యానికి మధ్యనున్న తేడా ఏమిటనుకున్నారు? విజయం ఎప్పటికీ కొత్త ఆలోచనల వైపు పరుగులు తీస్తుంది. కొత్త విజ్ఞానం కోసం అర్రులు చాస్తుంది. జీవితంలో విజయఢంకా మ్రోగించిన వారు ఎప్పుడూ జీవితమనే అద్భుతమైన ఆటలో కొత్తకొత్త మెళకువలు నేర్చుకుంటూనే ఉంటారు. మీ జీవితం పరిపూర్ణం కావటానికి, మీ జీవితం నందనవనం చేయటానికి ఎన్నో మార్గాలు మీ చుట్టూనే ఉన్నాయి, మీరు పీల్చే గాలిలో ఉన్నాయి. అందుకని కన్నులు విప్పార్చి చూడండి. వాటిని అందుకోటానికి సిద్ధంగా ఉండండి.

పాఠకులే నాయకులు! ఎప్పుడైతే మీరు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి రోజు వారీ కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకోటానికి సిద్ధపడతారో అప్పుడే మీరు అసలైన నాయకులయిపోయినట్టు! ఒక పూట భోజనం మిస్సయినా నష్టమేమీ లేదు. కానీ వ్యక్తిత్వ వికాసం కార్యక్రమం మాత్రం ఒక్కరోజు కూడా మిస్సవకండి.

2. శారీరక ఆరోగ్యం

రోజులో కనీసం 30 నిముషాలు మీ శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే వ్యాయామం కోసం కేటాయించాలి. మీరు ఎన్నో వందలసార్లు విన్నమాటే! రోజువారీ వ్యాయామం చేయండి! అలా వ్యాయామం చేస్తే మీ స్వయం అభివృద్ధిని అద్భుతంగా చేరుకుంటారు. ఎవరైనా మీకు మీ జీవిత కాలాన్ని పొడిగించటానికి, మీకు అద్భుతమైన శక్తి నొసగటానికి, మీ మనస్సుకి ప్రశాంతత చేకూరటానికి మీకు మంచి చిట్కాలిస్తాను, అంటే మీరు ఏమైనా చేయటానికి తయారవుతారా లేదా ? ఇదిగో అలాంటి చిట్కాలు ఉన్నాయి, ఇప్పుడు మీ ముందు! ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయండి, మీలో ఎంత శక్తి ప్రోగవుతుందో మీరే గమనించండి.

రోజులో కేవలం కాస్త వ్యాయామం మిమల్ని ఎంతో ఆరామంగా చేస్తుంది, మీ ఏకాగ్రతని పెంపొందిస్తుంది, మీ సృజనాత్మకతను పెంచి , అసలు మీ అంతరంగిక ప్రపంచమే మార్చేస్తుంది. ఎప్పుడైతే ఈ వ్యాయామం వల్ల మీ శరీరంలో అంతులేని శక్తి వచ్చి చేరుతుందో, అప్పుడే మీ కలలను సాకారం చేసుకునే ప్రయత్నంలో మీరు ఇంకా బలంగా ముందడుగు వేయగలరు. ఈతకొట్టండి, నడవండి, పరుగెత్తండి, కరాటే చేయండి, నీళ్ళలో స్కీయింగ్ చేయండి, నీళ్ళతో ఆడండి, సైకిల్ తొక్కండి, తోట పని చేయండి, ఆరుబయట చల్లగాలిలో తిరగండి, కసరత్తులు చేయండి, ఏమన్నా చేయండి కాని శక్తినంతా హరింపచేసే పని - అదే 24 గంటలూ సోఫాకి అతుక్కుపోయి టీవీకి కళ్ళప్పచెప్పే పనిమాత్రం మానండి.

మీ స్నేహితులు మీరు ఎన్నో ఏళ్ళు చిన్నగా కనిపిస్తున్నారు, ఇప్పుడు నేవళీకంగా ఉన్నారు అంటే ఎంతో బాగుంటుంది కదూ! రోజంతా పని చేసే శక్తే కాకుండా, ఇంటికొచ్చాక కూడా కుటుంబంతో కలిసి సరదాగా కలిసి నవ్వుకుని, ఆ తర్వాత మీ కాలనీలో ఒక చిన్న వాక్ చేసేసి, మీ గదిలో దూరిపోయి, రెండు గంటల సేపు మిమ్మల్ని ఉత్తేజ పరిచే కార్యక్రమంలో మీరు నిమగ్నులు కాగలిగితే ఇంకెంతో బాగుంటుంది కదూ! నన్ను నమ్మండి, మానసిక శ్రేష్టత కావాలంటే ముందు శారీరక శ్రేష్టత పొందాలి.

3. ఆరామం, స్వయం అభివృద్ధి సమయం

మన మనసు, శరీరం ఎంతో శక్తివంతమైన స్పోర్ట్స్ కారు లాంటిది. కారు లాగే ఇవి కూడా వేడెక్కిపోకుండానూ, అందులోని ఇంధనం అయిపోకుండానూ చూసుకోవాలి. శరీరానికి విశ్రాంతి అనేది చాలా ముఖ్యం. విశ్రాంతి లేకపోతే, అది క్రమంగా క్షీణించి, దానిలోని శక్తిని

కోల్పోతుంది. 'ఇంద్రియాలతో కూడిన ఆత్మ మళ్ళీ ఆ యింద్రియాలని సమన్వయపరిచే ఆత్మ నిశ్శబ్దంలో విశ్రాంతి పొందుతుంది.' అంటుంది భారతీయ ప్రాచీన గ్రంథం అయిన భగవద్గీత. శరీరం, మనసు ఒకదానిలో ఒకటి ఎంతగా పెనవేసుకుని పోయాయంటే, శరీరం నలతగా ఉంటే, మనసు కూడా నలత చెంది, చిరాకుగా, ఆగమ్యగోచరంగా తయారవుతుంది. ఒత్తిడి మీలోని సృజనాత్మకతని, తెలివితేటలని చాలా ప్రమాదకరంగా అడ్డుకుంటుంది. అందుకే మీరు ఒత్తిడిలో ఉంటే, మీలోని నిగూఢశక్తిని వెలికి తీయలేరు.

ఇంతకు ముందు నేనొక గ్రోసరి షాపులో ఉండగా, ఒక తల్లి ఏడుస్తున్న పాపని లాక్కువెళుతూ చూసాను. ఆవిడ ఇలా అనటం దూరంనించి విన్నాను ' అరవకు జెన్నిఫర్, ఏడవకు జెన్నిపర్, ఓర్చుకో జెన్నిఫర్' ఆవిడ దగ్గరకి వచ్చాక అన్నాను 'మాడమ్, మీరు మీ పాపని ఎంత బాగా ఓదారుస్తున్నారు? నాకెంతో నచ్చిందది!' ఆవిడ నాకేసి చూసి, ఓ చిరునవ్వు పారేసి, 'ఆ జెన్నిఫర్‌ని నేను' అంది.

అలా మనందరికీ మనవైన పద్ధతులు ఏవో ఒకటి ఉన్నాయి, మన ఒత్తిడులను తగ్గించుకోవటానికి. కాకపోతే ఇప్పుడు మీ ముందు రోజువారీ కార్యక్రమం పద్ధతిన కేవలం పదినిముషాలే అయినా తప్పక సత్ఫలితాలనిచ్చే అద్భుత పథకం ఉంది. రోజూ మీరు తప్పకుండా ఒక్క పదినిముషాలు మీ మనసుని శాంతిగా, ఆరామంగా ఉంచుకోవాలి. ఇది మీరు తీసుకోబోయే ఉత్తమమైన నిర్ణయం. అది మీకు అన్ని రంగాల్లోనూ మిమ్మల్ని ఉన్నతులుగా తీర్చిదిద్దుతుంది. 'అమ్మో నాకు విశ్రాంతి పొందటానికి, ధ్యానం చేయటానికి సమయం లేదన'టం ఎలా ఉంటుందంటే 'నేను చాలా బిజీగా డ్రైవ్ చేస్తున్నాను, ఆగి పెట్రోల్ పోయించుకునే టైము లేద'న్నట్టుంటుంది. మనస్సుంటే మార్గం ఉండకపోదు.

ఏ నంబర్ వన్‌ని తీసుకున్నా- మైకేల్ జార్డన్ అవనీండి, వెయిన్ గ్రెట్స్‌కీ అవనీండి, ప్రెసిడెంట్ ఆఫ్ అమెరికా అవనీండి వాళ్ళందరికీ ప్రశాంతమైన, క్రమబద్ధమైన, విశ్రాంతి చెందిన మనస్సు యొక్క విలువ తెలుసు. తూర్పు దేశాల్లో అయితే ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో, రోజువారీ ధ్యానం అంత ముఖ్యం. ప్రతివాళ్ళు చాలా చిన్నవయస్సునుంచే దాన్ని సాధన చేస్తారు. మీరు కూడా చేయాలి! రోజూ కొంచెం సేపు విశ్రాంతి పొంది మిమ్మల్ని మీరు అలా మలచుకుంటే, అసాధారణ ప్రశాంతత, మానసిక స్పష్టత, ఆత్మబలం లభిస్తాయి. భారతదేశపు, చైనా దేశపు శ్వాస మీద ధ్యాసలు, వ్యాయామం, యోగా, ధ్యానం, ప్రకృతితో సన్నిహిత బంధం, స్వయం మాలిష్, మానసిక ప్రశాంతత ఇవన్నీ 30 రోజుల మహోన్నత జీవనం! విధానంలో ముందుముందు వస్తాయి. ప్రస్తుతానికి 17వ శతాబ్దపు ఫిలాసఫర్ రాబర్ట్ బర్టన్ చెప్పిన సూక్తి చూడండి 'ప్రశాంత మనస్సు అన్ని రుగ్మతలను పోగొడుతుంది', రండి రోజూ మీ మనసుని, శరీరాన్ని ఆరామంగా ఉంచండి, మీ జీవితాన్ని జాగృతం చేసి మీ శక్తి మేరకు ఉన్నత శిఖరాలు చేరుకోండి.

మనసు తత్వం: అంతిమ గొప్పశక్తి

ఆలోచన బలమైన, జీవం ఉన్న శక్తి. ప్రపంచంలో ఉన్న అన్నిటికన్నా శక్తివంతమైన, కనబడని, తప్పించుకోలేని శక్తి... ఆలోచనలు ప్రాణం ఉన్న జీవాలు.

- స్వామి శివానంద.

మీలో ఉన్న అద్భుతమైన వనరులని విడుదల చేయాలంటే, ముందు అవేమిటో మీరు తెలుసుకోవాలి కదా! వచ్చిన చిక్కేమిటంటే జీవితంలో మీరు కొన్న ప్రతి వస్తువు గురించీ వివరంగా తెలుసుకోవటానికి ఒక పుస్తకం ఇస్తారు కాని మీకు జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన - మీ భుజాల మధ్య ఉన్న పది పౌండ్ల ముద్ద గురించి మాత్రం ఎవరూ ఏమీ ఇవ్వరు. పాఠశాలల్లోనేమో అతిక్లిష్టమైన అల్జీబ్రా నేర్పించేస్తారు, లేదా మీరు జీవితంలో ఎన్నడూ వెళ్ళే అవకాశం లేని ఊర్లపేర్లు, వాటి రాజధాన్ల పేర్లూ బట్టీపట్టించేస్తారు. కాని మీకు ఉన్న అద్భుతమైన కానుక మాటేమిటి? స్వయం ఆధిపత్యానికి, విజయవంతమైన జీవితం గడపటానికి మొదటి మెట్టు, మీ మనసుని ఒక విజేతలాగా ఎలా నడపాలి అన్నది తెలుసుకోవటం. రెండవమెట్టు మీరు గనుక ఒప్పుకుంటే మీ మనసు మీ జీవితంలో గారడీ చేస్తుందన్న విషయం అర్థంచేసుకోవటం. మీకు జీవితంలో ఏర్పడిన హద్దులు, మీరు స్పృహలో ఉండి ఏర్పరచినవే. మీరు ఏమీ హద్దులు విధించకుండా, గొప్ప కలలు కంటే, గొప్ప విషయాలు జరుగుతాయి, గొప్ప శక్తులు రంగంలోకి దిగుతాయి.

మీ మనసుని విజయశిఖరం మీద ఉన్న వ్యక్తిలాగా నడపటానికి, మానసిక ఆధిపత్యానికి సంబంధించిన 10 బంగారు సూత్రాలు గమనించండి.

1. మీ విజయం ఏ స్థాయిలో ఉందీ అంటే మీ జీవితాంతం ప్రతిరోజూ, ప్రతినిమిషం, ప్రతిక్షణమూ మీరు చేసే ఆలోచనల మీద ఆధారపడి ఉంది. మీ ఆలోచనలే మీ ప్రపంచాన్ని నిర్దేశిస్తాయి - మానసిక ఆధిపత్యం మీ జీవిత ఆధిపత్యానికి డి.ఎన్.ఏ అన్నమాట. నేటి మీ ఆలోచనలే రేపటి మీ కలల సాకారానికి తొలిమెట్లు.
2. బయట ప్రపంచంలో మీరేమిటన్నది మీ లోపలి ప్రపంచాన్ని అద్దం పడుతుంది. అందుకని, మీరు గనుక మీ జీవిత విధానం మార్చుకోవాలనుకుంటే, ముందుగా మీరు మీలో ప్రవేశపెట్టే భావ పరంపరలని మార్చుకోవాలి. 'ఇంట గెలిచి రచ్చగెలవమన్నారు' ఇంట్లో అంటే మీ మనసనే ఇంట్లోనన్నమాట!
3. మీరేం ఆలోచిస్తున్నారన్నదానికి మీరే బాధ్యులు. అంతేకాదు, ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, మీలో ఉన్న వ్యతిరేక భావాలను మీరే మార్చుకోగలరు, కొంచెం మనసుని అదుపులో పెట్టుకుని మనసుపరంగా కొంచెం క్రమశిక్షణ పాటించగలిగితే. ఆలోచనాశైలి

అలవాటు వంటిది. ఏ అలవాటైనా మీరు మార్చుకుని తీరాలనుకుంటే ఎలా మార్చుకోగలరో ఇదీ అంతే! మీ లక్ష్య సాధనకై గట్టి ప్రయత్నం చేయాలి.

4. రాత్రికి రాత్రి మీ మనస్థితి అద్భుతమైన విజయాలు సాధించలేదు. ఏ ఉన్నత లక్ష్యం సాధించాలన్నా ఎంత కష్టపడాలో దీనికీఅంతే! కాని 30 రోజుల అకుంఠిత దీక్షతో సాధన చేస్తే మీ ఆలోచన, మీ భావాలు, మీ పని తీరు మీరే ఆశ్చర్యపోయేటంతగా మారతాయి.

5. ఇంకా మెరుగైన జీవితం కావాలంటే ముఖ్యమైన సూత్రం 'మీ ప్రతి మనసులోని మీ ప్రతి రూపాన్ని మార్చుకోవటమే'. మన రూపం మన మనసుకి మనం తరచు ఇచ్చే మానసిక చిత్రాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మన మనసు ఆ చిత్రాలనాధారం చేసుకుని పని చేస్తుంది. అందుకని మనం నిజంగా ఏం కావాలనుకుంటున్నామో, ఏం సాధించగలమో ఆ చిత్రాలను మన మనసు తెరపై వేస్తే మన రూపం కూడా అనూహ్యంగా మారిపోతుంది. దాని వల్ల మనకి మనమీద విశ్వాసమూ, మన శక్తిసామర్థ్యాల మీద నమ్మకమూ పెరుగుతుంది. అప్పుడు లక్ష్యాలని అతితేలిగ్గా సాధించవచ్చు. సాధారణమైనది అసాధారణమవుతుంది.

6. నేను సాధించి తీరగలను అని నమ్మకంగా, నిజాయితీగా మీరు భావించారనుకోండి, మీరు కచ్చితంగా సాధించి తీరుతారు. మీరు పట్టువదలకుండా ఆ లక్ష్యం వైపే అడుగు వేస్తే చాలు. మీ లక్ష్యం గురించిన కలలను మీ మనస్సు పొరల్లో పైనే ఉంచండి. ప్రతిరోజూ, ప్రతిక్షణమూ దానినే నెమరువేసుకోండి. ఒక్క క్షణం కూడా ఆ ఆలోచనని మనస్సుపొరల్లో అట్టడుగుకి జారనివ్వకండి. మీ మనస్సునీ, మీలోని ప్రతి అణువునీ మీ లక్ష్యసాధనవైపే కేంద్రీకరిస్తూ ఉంటే, మీలో నిద్రాణమై ఉన్న, మీకే తెలియని, అద్భుత శక్తులు వెలికి వస్తాయి. ఇక్కడే మన మెదడు ఉపయోగించాలి - మనం చాలా ఇష్టపడుతున్న దాన్ని గ్రహించటం, ప్రతి నిముషం దానికోసమే పాటుపడటం! ఒక తెలివైన వ్యక్తి అన్నాడు 'నువ్వు మనస్ఫూర్తిగా ఇష్టపడి చేసే పనేదని నువ్వు గ్రహిస్తావో, అప్పటినుంచీ నీకది ఒక పనిలా అనిపించదు.' నీకన్నా ఎన్నో అంశాలలో తక్కువగా ఉన్నవాళ్ళు ఎన్నో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించారు.

7. మనసు సూత్రాలలో అన్నిటినీ మించిన సూత్రం, ఆకర్షణాశక్తి. మీరు దేని గురించి ఆలోచిస్తారో, దేన్ని ఎక్కువగా నమ్ముతారో, దాన్నే మీ జీవితంలోకి ఆహ్వానిస్తారు. నవ్వుతూ, తుళ్ళుతూ ఉండి, ఉత్సాహభరితమైన వాళ్ళు, వాళ్ళ జీవితంలోకి అలాటి వాళ్ళనే ఆహ్వానిస్తారు. అలాగే జీవితంలో ఉన్నతిని సాధిస్తాను, విజయాన్ని పొందుతాను అన్న స్ఫూర్తిదాయకమైన ఆలోచనలున్నవాళ్ళు అలాటి విజయానికి వారిని చేరువలో తీసుకుపోయే అవకాశాలకి ఆకర్షితులవుతారు.

8. మీ జీవితంలోని మార్పులకి ప్రాథమిక సూత్రధారి మీసబ్‌కాన్షస్ మనసు. అందుకని దాన్నెలా వినియోగించు కోవాలో తెలుసుకోవాలి మీరు. మీ సబ్‌కాన్షస్ మనసుని జాగృతం

చేసేవి మళ్ళీ మీరు చూసే ఊహాచిత్రాలు, మీరు పంపుకునే మాటలు!

9. మీ మనసు ఒక సమయంలో ఒక్క విషయం మీదే దృష్టి నిలపగలదు. ఇది దృష్టిలో పెట్టుకుని మీరు ప్రతిసారీ మంచి ఆలోచనే చేయాలి - ఏమాత్రం ఏమరపాటుగా ఉన్నా ఒక వ్యతిరేక భావన దూసుకొచ్చేస్తుంది మిమ్మల్ని నీరసపరచటానికి. వెంటనే దాన్ని మంచి ఆలోచనతో తొలగించండి. అలా మీరు పనికి వచ్చే, మంచి ఆలోచనలు చేస్తూ పోతే, మీ శక్తిని హరించే, చెడు ఆలోచనలు తోకముడుచుకుని పారిపోతాయి.

10. మీ మనసులోపలి భాగంలో ఒక విజయ ఢంకా మోగించే ఫలకం ఉంది. దానికి సానుకూల (పాజిటివ్) ఆలోచనలు కావాలి. అది మీ సూచనల కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటుంది ఓపిగ్గా! ఎప్పుడైతే మీరిది గ్రహించి, మీకు మీరే ఉన్నత లక్ష్యాలేర్పరచుకుంటారో, అప్పుడే అది చైతన్యవంతమై మీరు చేరాలనుకున్న గమ్యానికి చేర్చే ప్రతి అవకాశాన్నీ దొరికి పుచ్చుకుంటుంది.

వైజ్ఞానికపరంగా శాస్త్రజ్ఞులు మన మెదడుకు అవధులు లేని సామర్థ్యం ఉందనీ, మనం ఎంత ఎక్కువగా వాడామనుకున్నా అది కేవలం 25 శాతం మాత్రమేనని అంటారు. మానవాళి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం కొరకు, పరిపూర్ణ మానసిక స్థితికొరకు సృష్టించబడ్డారు కాని మనల్ని మనమే హింసించుకుని, ఆ పరిపూర్ణత దూరం చేసుకుంటున్నాం.

చిన్నపిల్లాడిగా ఉన్నప్పుడు మీరు ఎన్నో అద్భుతాలు సాధించగలననుకునే ఉన్నతస్థితిలో ఉండేవారు. మీరెన్నడైనా అమ్మో నలుగురిలో మాట్లాడటమా, అమ్మో పెద్ద బిజినెస్ మొదలెట్టటమా, అమ్మో స్కైడైవింగా, నేనా అని ఎన్నడన్నా అనుకున్నారా? లేదే! పిల్లవాడిగా మీకు రకరకాల ఆశయాలు, ఆశలు ఉండి ఉండవచ్చు. నటుడవాలనో, వ్యోమగామి అవాలనో లేదా ప్రెసిడెంటు అవాలనో! ఆ మాటకొస్తే అలాంటి ఆలోచనలు లేని వారెవరూ ఉండరు. బిజినెస్ మాగ్నెట్లవాలని కొందరనుకుంటే, రాజకీయవేత్తలవాలని కొందరనుకోవచ్చు. క్రీడారంగంలో రాణించాలని కొందరనుకుంటే సంసారపక్షంగా ఉండి, మంచి కుటుంబజీవనం గడపాలని కొందరనుకోవచ్చు! ఏమయింది? మీ కోరికలు, మీ ప్రగాఢమైన వాంఛలు ఏమయ్యాయి?

మీరు బయట ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టారు. ఆ ప్రపంచం మీలో కొన్ని భయాలు, శంకలు నాటింది. కొన్ని అంశాలు నీ శక్తి సామర్థ్యాలకి మించినవి అంది. వైట్ హౌస్‌లో మసలటమంటే మజాకానా? అది నీలాంటి, నాలాంటి సామాన్యులకు అందని అంశం పొమ్మంది. ఎందుకొచ్చిన గొడవ హాయిగా ఏదో చిన్నంచితకా ఉద్యోగం వెతుక్కుని, జీవితాంతం బిల్లులు కట్టుకుంటూ కూచో! నీకదే సరియైనది అంది. దాంతో, క్రమేపీ నీలోని అవధులు లేని సామర్థ్యం బీటలు వారుతూ వచ్చింది. క్రమేపీ మీ దృష్టి ఆకాశం అంచులు వదిలి, నేలమీదకి నిలిచి, మిమ్మల్ని బిల్లులు కట్టుకుని, మీ తోటపని చూసుకునీ మురిసిపొమ్మంది. ఇప్పటికైనా మించిపోయింది లేదు. మళ్లీ మీరొకసారి మీ మనస్థితిని గెలుపొందే మనస్థితిని తిరిగి

సాధించుకోవచ్చు. అది ఎక్కడికీ పోలేదు. మీలోనే అట్టడుగుకి వెళ్ళిపోయింది. దాన్ని తిరిగి ప్రజ్వలం చేయాలి అంతే! దానికి మీరు మీ శక్తి సామర్థ్యాలని మీ జీవితాశయాలకి అంకితం చేయండి. మీకున్న సమస్యలని గాని, మీ వోటమిని గాని మర్చిపోండి. మీ జీవితాన్ని మంచి బాటవైపు నడిపించటానికి ఏడాది కాలం అఖ్ఖరలేదు. మీ ఆలోచనల్లో మార్పుగాని, మీ శక్తి సామర్థ్యాల్ల పెరుగుదలకాని, మీ ఆర్థిక వనరులుగాని, మీ వాళ్ళతో మీ సంబంధ బాంధవ్యాలు పెరగటానికి గాని ఆరునెలల వ్యవధి కాదు కదా, ఆరు వారాలు అఖ్ఖరలేదు. ఆరు రోజులు కూడా అఖ్ఖరలేదు. రెప్పపాటు కాలం చాలు! అసలైన మార్పు కేవలం ఒక్క క్షణంలో జరుగుతుంది - ఇప్పటి ప్రస్తుత పరిస్థితుల సముదాయం కన్నా నా జీవితం నాకు మిన్న అన్న గట్టి భావన ఏ క్షణమైతే మీ హృదయాంతరాలలోంచి ఏర్పడుతుందో ఆ క్షణం చాలు!

మీ జీవన విధానాన్నే మీరు ఒక్క తృటిలో ఒక్క ఆలోచనతో మార్చేయచ్చు అని కూడా పెద్దలు అంటారు - కాకపోతే అది మంచి ఆలోచన అయిఉండాలి. దాన్ని వెన్నంటి కోరిక, దృఢనిశ్చయం, సాధన కూడా ఉండాలి. బయటకి కనపడే మార్పులు కలగటానికి చాలా సమయమే పడుతుంది. వారం, పదిరోజులకన్నా కూడా ఎక్కువే పడుతుంది. కాని మీరు ఇప్పుడే ఆ పథంలో ముందడుగు వేస్తే, తప్పక కనబడి తీరుతుంది. మీ జీవితాన్ని అద్భుతంగా మార్చుకోవచ్చు, మీరు కావాలనుకున్న ప్రతిదీ పొందవచ్చు. మీకు తెలిసిన సామెతే, 'ఒక ఆలోచన నాటు, ఒక చర్యని పొందు, ఒక చర్యని నాటు, ఒక అలవాటుని పొందు, ఒక అలవాటుని నాటు, ఒక ప్రవర్తనని పొందు, ఒక ప్రవర్తనని నాటు, ఒక గమ్యాన్ని పొందు'.

✓ ఒక్క వస్తువుపైనే దృష్టి సారించటం వల్ల జరిగే విశేషం గమనించారా ఎప్పుడైనా? మీరొక కారు కొనుక్కోగానే మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రతివాళ్లకీ అలాటి కారే ఉన్నట్టు గమనిస్తారు. ఏదైనా కొత్త పేరు వినగానే, అదే పేరున్న వాళ్ళు ఇంకోపదిమందన్నా తగులుతారు. ఇది మీ ఏకాగ్రత వల్ల కలిగిన అద్భుత ఫలితం. మీ మహోన్నతికి మొట్టమొదటి అడుగు ఎఱుక! మీ ఏకాగ్రత ఎఱుక నుంచి వచ్చిన కాంతిపుంజం. అందుకని మీరు దేనిమీద ఏకాగ్రతతో దృష్టిసారిస్తారో,అదే మీ జీవితాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. మీ ఆలోచనలు మీ ప్రపంచాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. ఎప్పుడైతే మీరు ఒక ప్రత్యేక అంశం మీదే దృష్టి పెట్టాలని అనుకుంటారో, అప్పుడే మీకు తెలీకుండానే ఆకాశంలోంచి అవకాశాలు ఊడిపడతాయి. ఉదాహరణకి మీరు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి అవసరమైన జ్ఞానం కోసం వెతకటం మొదలుపెట్టారనుకోండి, దానికి సంబంధించిన విశేషాలు మీ చుట్టూనే కావాల్సినంత ఉన్నట్లు గ్రహిస్తారు. ఇన్నాళ్ళూ ఎందుకు తెలియలేదూ అంటే అప్పుడు మీ దృష్టి వేరేవైపు నిలిచిఉంది. అంతే! ఇంకో ఉదాహరణ చెప్పనా? మీకు చాలా ఇష్టమైన గదిలోకి వెళ్ళి, అందులో ఉన్న ప్రతి వస్తువుకేసీ దృష్టిసారించండి. ఆశ్చర్యం! అంతకు ముందెన్నడూ మీరు గమనించని ఎన్నోకొత్త వస్తువుల్ని చూస్తారక్కడ! అంటే అంత పరిశీలనగా మీరు అంతకు ముందు చూడలేదన్నమాట.

చాలా మందికి వాళ్ళ ఉద్యోగం మీదో, వాళ్ల అనుబంధాల మీదో విరక్తి పుడుతూ

ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాళ్ళు అందులోని చెడువైపే దృష్టిసారిస్తున్నారు కాబట్టి. వాళ్ళకి వాళ్ళ బాస్ అంటే కోపం, పనంటే అసహ్యం. అందుకని ఎంతసేపూ బాస్‌ని, పనినీ తిట్టుకుంటూ ఉంటారు కాబట్టి దాని మీద ద్వేషం ఏర్పడి పోతుంది. కాని వాళ్ళని మీ ఆఫీసు సదుపాయంగా ఉందా, మీకు పెన్షన్ బాగా వస్తుందా, ఆఫీసులో మంచి స్నేహితులెవరన్నా ఉన్నారా, మీ జీతం ఎక్కువేనా అని అడిగి చూడండి! ఆ పరంగా వాళ్ళని ఆలోచింప చేయగలిగితే, వాళ్ళ జీవితం మారిపోతుంది. ప్రతి సవ్యమైన అనుభవానికీ ఎన్నో సానుకూల అంశాలుంటాయి. ప్రతి క్షణమూ ఆనందదాయకమే! జీవితమనే క్రీడాస్థలంలో విజయాన్ని సాధిస్తున్న ప్రతి వ్యక్తికీ తెలుసీ విషయం. మంచివైపే దృష్టిసారిస్తే, మీరు ఘన విజయం వైపు సాగుతారు. విజయ సాధనలో ఇది అతి ముఖ్యమైన అంశం. అదే వ్యతిరేక భావాల్లో పడిపోయారనుకోండి, మీరు ఏమీ సాధించలేరు. అందుకని ఇవాళ్టినుంచే సానుకూల ఆలోచనలు చేయండి. అద్భుత విజయాలు సాధిస్తారు. హెచ్.జి.వెల్స్ అంటారు ' మనిషి జీవితంలో ప్రతి క్షణమూ ఒక అద్భుతం, ఒక వింత. ఈ రెండింటినీ గమనించకుండా చేయకూడదు మిమ్మల్ని గడియారమూ, క్యాలండరూను!'

పరిపూర్ణ జీవితాన్ని అన్ని రంగాల్లోనూ అనుభవించాలని మీరు అటువైపు దృష్టి సారించగానే, ఎటుచూసినా మీకు మహోన్నతి, అనుకూలతే కనిపిస్తుంది. అప్పుడు, జ్ఞానం ఆవిర్భవిస్తుంది. ఎప్పుడైతే మీరు స్వయం ఆధిపత్యం వైపు అడుగువేస్తారో, ఎప్పుడైతే అంతా మంచే చూసి, దాన్నింకా మెరుగుపరచటానికి ప్రయత్నిస్తారో అప్పుడే మీ జ్ఞానం మిమ్మల్ని ఉన్నత శిఖరాలకు శరవేగంతో చేరుస్తుంది. మీలో జ్ఞాన తృష్ణ మొదలైన రోజు మీ గమ్యానికి మిమ్మల్ని చేర్చటానికి మీకు మార్గాలు, పద్ధతులు, ఆలోచనలు దొరుకుతాయి.

✓ పెద్దలు చెప్పిన మాట మర్చిపోకండి: 'నీ జీవితంలో ఏదైనా సాధించవచ్చు, సరియైన జ్ఞానముంటే!' జ్ఞానం మీ లక్ష్య సాధనకి కావలసిన మార్గాలు చూపిస్తుంది, దానికి కావలసిన శిక్షణ నిస్తుంది. అదే పనిగా పరిశోధన చేస్తే, జ్ఞానం మీకు కావాల్సిన జవాబునిస్తుంది. జ్ఞానాన్ని సద్వినియోగం చేస్తే ఏరంగంలో కావాలంటే ఆ రంగంలో రాణింపచేస్తుంది. మీరు మూడేళ్ళలో పెద్ద మిలియనీరు కావాలనుకుంటే, కేవలం ప్రార్థన చేస్తేనో, అనుకూలంగా ఆలోచిస్తేనో అయిపోరు. దానికి సంబంధించిన ప్రయత్నం చేయాలి. కాని మీరొక లక్ష్యం ఏర్పరచుకుని (3ఏళ్ళలో 3 మిలియన్ డాలర్లు), దానికొక ప్రణాళిక వేసుకుని (ఒక గొప్ప వస్తువుని తయారు చేయండి), దానికి సంబంధించిన జ్ఞానం సంపాదించి, దానికి ఎంత గిరాకీ ఉంది, ఈ రంగంలో ఎవరు విజయం సాధించారు, వాళ్ళ దృక్పథం ఎలా ఉంది అంటూ కొంత విషయ సేకరణ చేస్తే, మిగతా వాళ్ళు ఎలా గమ్యం చేరారో, వాళ్ళ పద్ధతులేమిటో మీకు తెలుస్తాయి. ఇలా పరిశీలించి, పరిశోధించటం వల్ల మీరు విజయాన్ని సాధించటానికి, మీరు దేనిమీద ఎక్కువ దృష్టి పెట్టాలో మీకు తెలుస్తుంది.

✓ మీరేదైనా లక్ష్యం సాధించాలంటే దానికి మార్గం చాలా సులువు; ఆ మార్గంలో ఉన్న ప్రతి అంశం గురించి క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోండి, దాన్ని పూర్తిగా ఆచరించండి. మీరనుకున్న

రంగంలో విజయం సాధించిన వారెవరో తెలుసుకోండి, వాళ్ళు ఎలా విజయం సాధించారో, వాళ్ళేం పుస్తకాలు చదివారో, ఏ ఆలోచనలు చేసారో, ఎవరితో మాట్లాడారో, పొద్దున లేస్తూనే ఏం ఆలోచించేవాళ్ళో, రోజంతా వాళ్ల ఆలోచనాశైలి ఎలా ఉండేదో ప్రతిదీ అడిగి క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోండి. విజయానికి తొలిమెట్టుగా ఒక్కటి గ్రహించండి: మీలో దానికి కావలసిన సరియైన సరుకు ఉంది, ఎదుటి వాళ్ళు ఏం చేసారో అది చేయగల సత్తా ఉంది, మీరు కూడా చేయగలరు. మీరు తెలుసుకోవాల్సిందల్లా ఒక్కటే, వాళ్ళు విజయం సాధించటానికి ఏ మార్గం అవలంబించారో అన్నది! ఈ పద్ధతిని, ప్రతిబింబ విజయం (సక్సెస్ ఇమేజింగ్) అంటారు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మీరనుకున్న రంగంలో విజయం సాధించిన వారికి - అది దేశాన్ని ఏలటమే కావచ్చు - ఒక చిన్న బేకరీ షాపుని నడపటమే కావచ్చు ప్రతిబింబంగా మారటమే. వాళ్ళ శరీరతత్వాన్ని సాధన చేయాలి (వాళ్లలాగా నడవాలి, మాట్లాడాలి, తినాలి), వాళ్ళ భావాలకి తగ్గట్టుగా మీరూ ఉండాలి (వాళ్ళలాగా ఆలోచించాలి, వాళ్లలాగా ప్రవర్తించాలి), వాళ్ల అలవాట్లు అలవర్చుకోవాలి, వాళ్ళు చదివే పుస్తకాలు చదవాలి, వాళ్ళ ఆహారపు అలవాట్లేమిటో, వాళ్ళ సిద్ధాంతాలేమిటో, వాళ్ళ ప్రణాళికలేమిటో తెలుసుకుని అవీ అవలంబించాలి.

ఇలా చేయటం వల్ల,వాళ్ళు సాధించిన ఫలితాలని మీరూ పొందితీరతారు. అనంతమైన జ్ఞానమనే నక్షత్ర వీధిలో మీరొక పరిశోధకులుగా మారండి. మీరు ఏదైనా నేర్చుకోవచ్చు సరియైన జ్ఞానం, మంచి శిక్షణ లభిస్తే! అది కొత్త భాష అవచ్చు, ఒక విషయ పరిజ్ఞానం అవచ్చు! రోజూ కొత్త వాళ్ళని కలిసి, వాళ్ళ మనస్సులను శోధించే అలవాటు అలవర్చుకోండి. ప్రశ్నల వర్షం కురిపించండి. కొత్త పుస్తకాలు చదవండి, టేపులు వినండి. జ్ఞానమే శక్తి! త్వరలోనే మీరు ఒక ఊపు అందుకుంటారు. మొక్కవోని ధైర్యం సంపాదిస్తారు.

అనంతాకాశంలోకి ఎగిరిపోయే సీతాకోకచిలుక, ముందుగా తన చుట్టూ ఉన్న కోట గోడని ఛేదించాలి. అలాగే స్వయం ఆధిపత్యాన్ని, మహోన్నతిని సాధించాలనుకునే మీరు మీ చుట్టూ ఉన్న, మిమ్మల్ని పరిమితులని చేస్తున్న దుర్భేద్యమైన కోట గోడని ఛేదించాలి. మీరు ఇప్పటికే విజయం సాధించి ఉండచ్చు, ఆనందంలో మునిగి తేలవచ్చు, కోటీశ్వరులై ఉండచ్చు, అయినా ఇది సరిపోదు. మీకు ఇంకా ఎంతో ఉన్నతి రాసిపెట్టి ఉంది. మైక్రోసాఫ్ట్ అధినేత బిల్‌గేట్స్ 30వ పడిలోనే బిలియనీర్ అయ్యారు, 40వ పడిలోనే జె.ఎఫ్.కె. అమెరికా ప్రెసిడెంట్ అయ్యారు. వాళ్ళకున్న లక్షణాలన్నీ మీకూ ఉన్నాయి. కాకపోతే వాటిని కావాల్సినంతగా పదును పెట్టలేదు. 'నాకంత చదువులేదు, నేనంత తెలివైన వాడిని కాదు, నాకా శక్తి లేదు, నాకంత డబ్బులేదు, నాకంత ఆనందకరమైన జీవితం లేదు, కాబట్టి నేను ఈ జీవితాన్ని అంత ఉన్నత స్థాయికి చేర్చలేను' - ఇలాంటి ఆలోచనలన్నింటినీ పారద్రోలండి. ఇప్పుడే, ఈ క్షణమే మీ జీవితాశయాన్ని ఏర్పరచుకోండి, మిమ్మల్ని ఇన్నాళ్ళు వెనక్కిలాగిన ఆలోచనలని, నమ్మకాలని గుర్తించండి, వాటిని మీరు ఇప్పుడు వెనక్కుతోయండి. శరీరం - మనస్సుల శిక్షణ కార్యక్రమానికి సిద్ధంకండి. అదే ఈ విధానం యొక్క ముఖ్యోద్దేశం. మీ మనసులోని సరిహద్దులు చెరిపేసి,

మిమ్మల్ని జాగృతం చేసే కార్యక్రమానికి సన్నద్ధులు కండి. అర్హులైన మీ విజయానికి సిద్ధంకండి.

క్రమశిక్షణ, ఆత్మబలం:

స్వయం ఆధిపత్యం సాధించటానికి బంగారు సూత్రాలు

ఇంకా మనిషే బాధ్యుడు. సరికొత్త అనుభవం అనే ముడిపదార్థాన్ని ప్రావీణ్యత, మంచి నడవడిక అనే స్టీలుగా మార్చాలి. అతని విజయం నక్షత్రాల మీద ఆధారపడి లేదు,అతని మీదే ఉంది. ఎప్పటికప్పుడు తనని తాను దిద్దుకుంటూ, అదుపులో పెట్టుకోవటానికి పాటుపడుతూనే ఉండాలి. ఉన్నదేదో చాలులే అనే భావనని పాపంగా భావించి, జీవితంలో అత్యున్నత స్థానం కోసం పాటుపడాలి.

ఫ్రాంక్ కర్టిస్ విలియమ్స్.

స్వయం ఆధిపత్యానికి, శ్రేష్టత పొందటానికి అతి ముఖ్యమైన, మొట్టమొదటి ముడిపదార్థం క్రమశిక్షణ, ఆత్మబలం. ఇవి రెండూ ఉంటే, మీరు పరిపూర్ణ జీవనం పొందటానికి మొదటి అడుగు వేసినట్టే. ఈ లక్షణాలు మీ విజయాన్ని సాధిస్తాయి. క్రమశిక్షణ, ఆత్మబలం, మీ అంతిమ లక్ష్యానికి మార్గాలు. కైజెన్ సూత్రం పాటించటానికి, మీరు కోరుకున్న లక్ష్యం చేరటానికి మీరు ఎదగటానికి కావలసిన మానసిక బలం వస్తుంది. మీలో నిద్రాణమై ఉన్న నిగూఢ శక్తిని తట్టిలేపి, మహోన్నత జీవనం! విధానం పాటించటానికి కావాల్సిన శక్తిని మీ క్రమశిక్షణ ఇస్తుంది. మీరు టెలివిజన్ చూడకుండానూ, వేరే వ్యర్థ కార్యక్రమాలలో సమయం వృథా పరచకుండానూ ఉండటానికి కావాల్సిన ఆత్మబలం ఇస్తుంది. జీవితంలో ఏది ముఖ్యమో అదే చేసేలాగా చేస్తుంది. క్రమశిక్షణ, ఆత్మబలం జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమైన విషయాలు జీవితంలో అత్యంత అనవసర విషయాల చెప్పుచేతల్లో ఉండకుండా చూస్తాయి.

జీవిత ఆధిపత్యంలో క్రమశిక్షణ స్థానం

వారానికి 168 గంటలున్నాయి. క్రమశిక్షణ, ఆత్మనియంత్రణ గనుక ఉంటే ఈ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసి మీకు జీవితంలో శరీర ఆరోగ్యం, మానసిక నియంత్రణ, మంచి నడవడిక, వ్యాపారపరమైన పనులు, సరదా కార్యక్రమాలు, సాహస కృత్యాలు అన్నిటిని సమతుల్యం చేస్తాయి. ముఖ్యంగా మిమ్మల్ని మీరు అదుపులో పెట్టుకోగలిగితే, మీ దృష్టి లక్ష్యసాధనమీదే కేంద్రీకరించి వాటి వైపు శక్తిమంతంగా, క్రమబద్ధంగా అడుగులు వేయగలరు. ఎరాస్మస్ అన్నాడు, 'ఒక మేకుని ఇంకో మేకుతో తీస్తాము; ఒక అలవాటుని ఇంకో అలవాటుతో మారుస్తాము; క్రమశిక్షణ కలిగి ఉండటం కూడా ఒక అలవాటే' క్రమశిక్షణ, ఆత్మబలం కూడా మిగతా కండరాలలాగే సాధన చేసి, పెంచుకోవాలి. ఏ రంగంలోనైనా విజయం సాధించాలంటే ఏకాగ్రచిత్తం,క్రమం తప్పని చర్య ఉండాలి. నియంత్రణ అంటూ లేకపోతే, ఏ కలనీ నిజం చేసుకోలేరు. ఆత్మబలం లేకపోతే బద్ధకానికి, సోమరితనానికి వారసులవుతారు.

క్రమశిక్షణ, ఆత్మబలం మిమ్మల్ని ఉన్నత శ్రేణికి తీసుకు వెళుతాయి. మొదట్లో అసాధ్యం అనిపించే పనులని కూడా, వాటిని మీరు సరిగా పెంచుకుంటే సుసాధ్యం చేసి, మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తుతాయి. క్రమశిక్షణ ద్వారా మీ శరీర ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకోవచ్చు, అఖండమైన జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవచ్చు, పెద్దపెద్ద పనులని మొదటే ముగించవచ్చు, మీ ఆహారపు అలవాట్లని మార్చుకోవచ్చు, మీ శక్తిస్థాయిని మూడింతలు పెంచవచ్చు, ఇంకా ఫలప్రదమైన జీవితాన్ని సాధించి, మీ బాంధవ్యాలని పటిష్టం చేసుకునేందుకు అవసరమైన మంచి నడవడికని పెంచవచ్చు. క్రమశిక్షణ అతిముఖ్యమైన మానసిక నియంత్రణ చేసి, మంచి ఆలోచనలు చొప్పించి, మిమ్మల్ని బెంగలకు దూరం చేయగలదు. క్రమశిక్షణ అద్భుతంగా మీ నమ్మకపు స్థాయిని, మీ ఉత్పాదక స్థితిని పెంచుతుంది. ఎందుకంటే మీకు ఏవి ముఖ్యమో, ఏవి ముందు చేయాలో తెలుస్తుంది కాబట్టి.

క్రమశిక్షణ లేకపోయినా, దాన్ని పెంచుకోవాలనే తపన లేకపోయినా, మీరు ఓడిపోయినట్టే. మీ మనసుకి మీరు బానిసకావాలి తప్ప, మీ మనసు మీకు బానిస అవదు. మానసికంగా దృఢంగా, శక్తివంతంగా ఉండటం పోయి మీలోకి హాయిగా మిమ్మల్ని నీరసపరిచే ఆలోచనలు చోటు చేసుకుంటాయి. అవి మీ శక్తిని హరించి, మీ దృష్టిని అవసరమైన లక్ష్యాల నుంచి తప్పించి, అనవసరమైన వాటి వైపు మళ్ళిస్తుంది. అవి ఇప్పుడు మీకు ఆనందాన్ని కలుగ చేసినా, ముందు, ముందు అనవసరం. ఆత్మబలం లేకపోతే మీరు ఎక్కువ తినేసి, ఎక్కువ బెంగ పడిపోయి, ఎక్కువ నిద్రపోతారు. గాంధీ, వాషింగ్టన్, మదర్‌థెరిసా, హెలెన్ కెల్లర్, బ్రూస్‌లీల జీవితాలని గమనిస్తే ఆత్మబలానికి ఊపిరిపోసినట్లుంటారు వాళ్ళు.

బాహ్య ప్రపంచంలో విజయం అంతర్గత ప్రపంచంలో విజయంతో మొదలవుతుంది. మీరు ఆఫీసులో ఇంకా సమర్థవంతంగా పనిచేయాలన్నా, మంచి తల్లిగానో, తండ్రిగానో పేరు తెచ్చుకోవాలన్నా, మీ చుట్టూ ఉన్నవారిలో మంచి పౌరుడిగా పేరు తెచ్చుకోవాలన్నా, మీ అంతర్గత ప్రపంచంతో మొదలు పెట్టండి, మీలోని శక్తులని పెంచుకోండి. గొప్ప పనులని మీరు గొప్ప వాళ్ళనుకోకపోతే చేయలేరు. మిమ్మల్ని మీరు నడుపుకోవటం నేర్చుకోకపోతే, ఒక కంపెనీగాని, టీముని గాని నడపలేరు. జీవితాన్ని నియంత్రించాలంటే, ముందు మిమ్మల్ని మీరు నియంత్రించాలి. మిమ్మల్ని మీరు నియంత్రించుకోవాలంటే ఆత్మబలం కలిగించే కండరాలని మెరుగుపరుచుకోవాలి.

వ్యక్తిత్వ వికాసం కలగాలంటే ముందుగా ఏర్పరచుకోవాల్సిన లక్ష్యం క్రమశిక్షణ కలిగి ఉండటం. హెచ్.పి లిడ్డన్ అన్నారు: 'ఏదైనా గొప్ప సందర్భంలో మనం చేసిన పని బహుశ మనం అప్పటికే ఏమిటన్న అంశంపై ఆధారపడి ఉంటుంది; మనం ఏమిటి అన్న అంశం గతంలో మనం పెంచుకున్న క్రమశిక్షణ ఫలితం!' 'విల్‌పవర్' అన్న తన అద్భుత పుస్తకంలో రేమండ్ డి సెయింట్ - లారెంట్ ఇలా రాసారు 'మంచి నడవడిక ఉన్న వ్యక్తి ఎవరూ అంటే మంచి లక్ష్యాన్ని ఎన్నుకుని అది సాధించేదాకా నిద్రపోనివాడు' ఎప్పుడైతే మీరు ఆత్మబలం పెంచుకుంటారో,

అప్పుడే మీరే కలనీ వదలరు. మీ మనసు చిరుగాలికి తేలిపోయే ఎండుటాకులా మారదు. ఎప్పుడైతే మీకొక మంచి లక్ష్యం ఉందో, అప్పుడే మీ మనసుని దానిపైనే నిలిపి, అది సాధించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఎవ్వరూ మిమ్మల్ని మీ లక్ష్యం నుంచి పక్కకు లాగటం కాని, మీ ఉత్సాహం మీద నీళ్ళు చల్లటం గానీ చేయలేరు. ఇక్కడ కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలున్నాయి ఆత్మబలం మీద.

i) విజేతలు క్రమశిక్షణాపరులు! జీవితంలో విజయం సాధించిన ఎవరిని పరిశీలించినా, ఒక విషయం విదితమవుతుంది. వాళ్ళలో క్రమశిక్షణ, ఆత్మబలం మెండుగా ఉన్నాయి. మీ ప్రపంచం కూడా ఈ రెండు అసాధారణ లక్షణాలతో అద్భుతంగా మారిపోతుంది. కాని అవి ప్రస్తుతం మీలో నిద్రాణంగా ఉన్నాయి. ఈ ఆణిముత్యాలని మీరు వెలికి తీసి, కొంచెం మెరుగుపెడితే మీరు ఊహించలేని అంచులకి మిమ్మల్ని చేరుస్తాయి.

ii) మీ ఆత్మబలం వాడండి! మీ క్రమశిక్షణ, ఆత్మబలం యొక్క కండరాలని తీర్చిదిద్దే పద్ధతి అనూహ్యంగా అతి తేలిక. వాటిని వాడండి, లేదా పోగొట్టుకోండి. ప్రకృతి సూత్రాలు ఎప్పుడూ ఒక్కలాగే ఉంటాయి, అవి మారవు. మీ శరీరాన్ని శక్తివంతం చేయటానికి, రోజూ శరీర సాధన చేయండి, అది బలం పుంజుకుంటుంది. అలాగే జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోవటానికి మనసుకి రోజూ శిక్షణ ఇవ్వండి, అదీ శక్తివంతమవుతుంది. మీ ఊహాశక్తిని పెంచుకోవటానికి రోజూ మిమ్మల్ని ఒక పరిపూర్ణ వ్యక్తిగా ఊహించుకుని అందులో జీవించండి. త్వరలోనే మీరు పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వం సంతరించుకుని, అలాగే మారుతారు. అలాగే మీ క్రమశిక్షణ, ఆత్మబలం కలగజేసే కండరాలని కూడా పదునుపెట్టండి. మీరనుకున్నదానికన్నా ఎక్కువ మెరుగుపడ్తాయి.

iii) పెద్ద ఆశలు పెట్టుకోండి, మంచి ఆలోచనలు చేయండి! నేను అర్భక ప్రాణిని, బద్ధకస్తుడిని, ఉత్సాహము లేని వాడిని అని మిమ్మల్ని మీరు అనుకున్నా ఫర్వాలేదు. మీలో సెలయేరు లాంటి సంకల్పబలం ఉందని గుర్తుంచుకుంటే చాలు. దాన్ని కొంచెం పోషిస్తే, ఎగిసిపడే ఫౌంటెన్‌లా దూసుకొస్తుంది!

iv) ఆత్మబలం కలిగిన సైనికుడు కండి! 'మహోన్నత జీవనం!' విధానం మీకు మీలో ఉన్న అనంత శక్తిని అరికట్టి, మీ సామర్థ్యానికి ఆనకట్టలు వేసే ఆలోచనలతో యుద్ధం ఎలా చేయాలో నేర్పుతుంది. మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా పరిశీలించుకోవాలి. ఏ ఆలోచనలు మీలో ఒక భాగంగా మారి, మీ శక్తిని కించపరుస్తున్నాయో గమనించాలి. అప్పుడు ఇంక ఆ ఆలోచనలని అరికట్టి, మీకు మీరే పదేపదే చెప్పుకోవాలి, 'ఈ ఆలోచనలు నాకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, పరిపూర్ణ ఐశ్వర్యం, అద్భుత జీవనం అందకుండా చేస్తున్నాయి' అని.

ఇప్పుడు, ప్రపంచాన్ని ఏలుతున్న వ్యాధి పేరు అలసట. అంతటా పరుగుపందెమే! ఆఫీసుకి ఉరకలు పరుగులు, రోజంతా పని, పని, సాయంకాలం ఇంటికి పరుగు, ఆదరాబాదరా నాలుగు మెతుకులు కతకటం, టీవీ ఎదురుగా దివాన్‌లో పడుకుని కునికిపాట్లు పడటం. ఎంతో ముఖ్యమైన పని చేయకపోవటానికి కారణం, 'హనీ! నేను చాలా అలసిపోయాను!' ఒకప్పుడు

మనుష్యుల లక్ష్యం - మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలని, ప్రపంచాన్ని మార్చాలని! ఇప్పుడో ఎనిమిది గంటల సేపు కంటినిండా నిద్రపోగలిగే ఒక్కరాత్రి దొరికితే చాలని! ఇప్పటి సంఘంలో ఏదో సాధించాలనే కోరిక ఉన్నవాళ్ళు కనబడటం లేదు. అలసట అనే పక్షవాతం అంతటా వ్యాపిస్తోంది. ఈ 'అలసట' అనే వ్యాధి నిజంగా వ్యాధికాదు కేవలం ఊహాగానమే అంటే నమ్మగలరా? కావాలంటే ఇది అర్థం చేసుకోవటానికి, ఈ సంఘటన గుర్తుచేసుకోండి. మీరు ఒకరోజు ఆఫీసులోనో, ఇంట్లోనో చాలా విసుగుపుట్టించేదేదో చదువుతున్నారు. మీకు అది చదవాలంటే పరమ చిరాగ్గా ఉంది, చాలా అలసట గానూ ఉంది. తల తిరిగి నట్టయింది, నిద్ర ముంచుకొచ్చింది. ఒక్క పది నిముషాలు పడుకోగలిగితే ఎంత బాగుండును అనిపించింది. సరిగ్గా అప్పుడే ఎవరో ఫోన్ చేసారు, లేదా మీ కిష్టమైన కొలీగ్ ఎవరో వచ్చారు. అప్పుడు ఏమయింది మీ అలసట, చికాకు, నిద్ర అంతా? ఒక్కసారిగా మాయమయిపోయి మీలో నూతన శక్తి ప్రవేశించింది. అంటే నిజంగా మీరు అలసిపోలేదు. మీకా పనిమీద ఆసక్తి లేదు కాబట్టి మీకు అలా అనిపించింది. అదీ గాక మిమ్మల్ని మీరు అదుపులో పెట్టుకునే విద్య ఇంకా నేర్చుకోలేదు. నేర్చుకుని ఉంటే అంత నిద్ర వస్తున్నట్టున్నా మీ పనిలో ముందుకి సాగేవారు.

ఎప్పుడైతే మీ మనసుని అదుపులో పెట్టుకుంటారో, అప్పుడే ఎన్నో అద్భుతాలు సాధిస్తారు. శారీరక, మానసిక శ్రమలు ఎప్పుడో గతంలోకి పారిపోతాయి. బెంగ, ప్రతికూల ఆలోచనలు అలసటని కలగజేస్తాయి. పది మైళ్ళు పరిగెత్తిన దానికన్నా ఆలోచనలతో పరుగులు తీసే మనసు వల్ల ఇంకా ఎక్కువ అలసట అనిపిస్తుంది. మీ మనస్సు ఒక 1000 వోల్టుల బ్యాటరీవంటిది. పొద్దున్న లేచినప్పుడు అది పూర్తి శక్తితో నిండి ఉంటుంది. రోజు గడుస్తున్న కొద్దీ, కొద్దికొద్దిగా శక్తి క్షీణిస్తుంది. మీరు కట్టాల్సిన బిల్లుల గురించిన చింతతో 100 వోల్టులు కరిగిపోతాయి. ఇంకో 200 వోల్టులు గతంలో ఏదో పనికిమాలిన విషయం గురించిన చింతతో కరిగిపోతాయి. దాని గురించి చింత సంగతి దేవుడెరుగు, ఆలోచనే అనవసరం అని మీకు తెలిసినా సరే! ఇంకో 300 వోల్టులు మీరు తీసుకోవాలని ఉన్నా, తీసుకోలేని శెలవల గురించి, అప్పుడు గడపబోయే ఆనందపుటంచుల గురించిన పగటికలలలోనూ పోతాయి. అలా అలా మీలోని శక్తి అంతా హరించుకుపోయి, మీరు కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకుంటే బాగుండు అనిపించే పరిస్థితికి వస్తారు.

మానసిక అలసటని అదుపులో పెట్టటానికి కావలసిన మొదటి మెట్టు మీ మనసులో కలిగే ప్రతి ఆలోచనని అదుపులో పెట్టాలి. ప్రతి ఆలోచన ఆశాజనకమైన, సానుకూలమైన ఆలోచనగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. తర్వాత మీరు అలవర్చుకున్న క్రమశిక్షణతో మీరు మీలో అఖండమైన నిగూఢ శక్తి ఉందని, అది సరియైన అవకాశం కోసం ఎదురు చూస్తోందని గ్రహించాలి. అలసట అన్నది మీ భావనే అని గుర్తించండి. ఆ అలసటని పారద్రోలండి. దాన్ని తరిమికొట్టండి. అలిసిపోతున్నానన్న భావన వచ్చిన మరుక్షణం, మీరు చేయాల్సిన పనిమీద దృష్టి నిలపండి. క్రీడాకారుడు పరుగుపందెంలో రెండోస్థానం చేరుకున్నట్టు, మీరు కూడా మీరు చేస్తున్న పనిమీద

దృష్టి నిలిపి, మిమ్మల్ని మీరు అదుపులో పెట్టుకున్నారంటే, మీరూ రెండో స్థానం చేరుకున్నట్టే. మొదట్లో అదంత తేలిక కాదు. మీరు చాలా గట్టి పట్టుదలతో ఉండాలి. చేస్తున్న పని బాగాలేదు, బోరు కొడుతోంది అనుకోకూడదు, పట్టుదలగా చేస్తే త్వరలోనే మీ క్రమశిక్షణ మీతోడ్పాటుకి వస్తుంది. అంతకు ముందు కష్టంగా అనిపించిన పనులే ఇప్పుడు చాలా తేలిగ్గా అనిపిస్తాయి. పెద్దపెద్ద గమ్యాలు చేరుకోగలనన్న నమ్మకం పెరుగుతుంది. మానసికంగా ధృడంగా, సంతోషంగా తయారవుతారు.

ఉత్సాహభరితంగా లేని పనులు చేయటం మానేస్తారు కొందరు నిరుత్సాహకులు. వాళ్ళు ఓటమిని ఆహ్వానిస్తారు. ఉత్సాహభరితంగా లేకపోయినా చేస్తారు కొందరు. వాళ్ళు విజేతలవుతారు. విజయానికి అతి ముఖ్యమైన మెట్టు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా చెప్పేది ఒకటే! అనుకున్నవి సాధించామన్న ఆనందమే అన్నింటికన్నా గొప్ప ఆనందం. ఒక్కసారి వెనక్కి తిరిగి చూసుకుని, మీకు ఆనందం కలిగిన క్షణాలేమిటి అని అడిగితే ఏం చెప్తారో తెలుసా? మీరు ఆప్యాయంగా తీర్చిదిద్దిన మీ కుటుంబం గురించో, మీరు కష్టపడి పెంచిన మీ వ్యాపారం గురించో, మీరు ఉత్సాహంగా తిరిగిన స్థలాల గురించో లేదా మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరిచిన ఒక పుస్తకం గురించో! అంతేకాని మీరు టెలివిజన్‌లో చూసిన డ్రామాలో ఎవరో సాధించిన విజయం గురించో, వీకెండ్‌లో మధ్యాహ్నం వరకూ పడుకోవటం గురించో చెప్పరు కదా! ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి: మీ జీవితం ఉన్నత శిఖరాలని చేరుకునేది ఒక్కటంటే ఒక్కటే సూత్రం వల్ల. అదే విజయం సాధించటం వల్ల. విజయం సాధించాలంటే 10 మిలియను డాలర్లు సంపాదించమనో, బర్మ్యుడాలో ఇల్లు కట్టమనో కాదు అర్థం. విజయం ఎందులోనన్నా సాధించవచ్చు. అది మీ మానసిక ప్రశాంతత కావచ్చు, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఎదుగుదల కావచ్చు. కావాల్సిందల్లా విజయం సాధించటమే! అంతే! క్రమశిక్షణ, ఆత్మబలం మీకు విజయం సాధించిపెడ్తాయి. వాటిని అలవాటు చేసుకోండి, మీకున్న బంగారు కానుకలుగా వాటిని గుర్తించండి.

ఎంత హాయి భావన: నమ్మకం పద్ధతులు: బలాన్ని విడుదల చేయటం.

జీవితం గురించి భయపడకు. జీవితం ఒక వరం అని నమ్ము, నీ నమ్మకమే దాన్ని నిజం చేస్తుంది.

- విలియమ్ జేమ్స్.

మహోన్నత జీవనం విధానం, సానుకూల ఆలోచనా విధానం కన్నా చాలా తేలికైనది. మీ జీవితాన్ని అన్ని రంగాల్లోనూ అత్యున్నత స్థాయిలో నిలబెట్టే బృహన్నత కార్యక్రమం. 30 రోజుల్లో మీరు మీ మనస్సులో నిక్షిప్తమైయున్న అద్భుతమైన శక్తుల్ని ఎలా వెలికి తీసి, మీ జ్ఞాపక

శక్తిని ఎలా పెంచుకోవచ్చో చూస్తారు, మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవటానికి కావలసిన రీతులేమిటో చూస్తారు,మీ నడవడిని ఇంకా సమగ్రంగా, ఇంకా ప్రయోజనకారిగా మార్చుకోవటానికి కావలసిన పద్ధతులేమిటో చూస్తారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే మీ మనసుని, మీ ప్రవర్తనని మంచి మార్గం వైపు మళ్ళించి, అద్భుత శక్తులున్న భండాగారంగా మార్చుతుంది.

ఇలాంటి విప్లవాత్మక విధానం నుంచి, ఏదైనా తీసేయాలంటే, మీకెంతో ఇష్టమైన 'ఎంత హాయి భావన' తేసేయండి. ఇప్పటి వరకు మీ జీవితంలో మీరేం చేసినా, ఏ కార్యక్రమం చేపట్టినా, కేవలం అది మీకు ఇచ్చే 'ఎంత హాయి భావనే' కారణం. మీరు ఆలోచించే ప్రతి మాట, మీరు తినే ప్రతి వస్తువూ, మీరు కలిసే ప్రతి వ్యక్తీ, మీరు చదివే ప్రతి పుస్తకమూ మీకు ఎంత హాయి భావన ఇస్తుంది కాబట్టి చేస్తారు. ఏ పనీ చేయకుండా బద్ధకంగా కూచోటానికి కారణం కూడా ఎంత హాయి భావనే! శారీరకంగా శక్తిమంతులు కావటం కన్నా, ఆఫీసు రిపోర్టు సకాలంలో పూర్తిచేస్తే ఆఫీసరు మెచ్చుకుని ఉద్యోగంలో ఉన్నతిని చేరతాం కదా అనే భావనకన్నా మీరు సోఫాలో ఖాళీగా కాలు చాచుకుని కూర్చుంటే కలిగే ఆనందమే ఎక్కువ.

మీరు బకాసురుడిలా తిన్నా, కుంభకర్ణుడిలా పడుకున్నా, పొగగొట్టంలా సిగరెట్టు కాల్చినా, కారణం ఒకటే. అది మీకు కలగజేసే ఎంత హాయి భావన. ఈ ఎంత హాయి భావన కోసం మీరెన్నో వ్యతిరేక పనులు చేస్తున్నారు. ముందు మీరు మీ జీవితంలో ఏఏ పనులు చేయకూడదో గమనించండి. తెలిసి కూడా ఎందుకు కొనసాగిస్తున్నారు? ఎఱుక అనేది మహోన్నతికి మొదటి మెట్టు. ఎంతహాయి భావన యొక్క ప్రాముఖ్యత మీకు సరిగ్గా తెలిస్తే మీ ప్రవర్తనని తద్వారా ప్రపంచాన్నీ మార్చే అద్భుత పరికరం మీ చేతిలో ఉంది.

ఒక కాగితం మీద రాయండి, మీ జీవితంలో మీ విజయానికి అడ్డుతగులుతున్న అంశాలేమిటో! మీరు ఎప్పుడూ ఎదుటివాళ్ళతో పోట్లాడుతుంటారా, ఎప్పుడూ దేనికో దానికి దిగులు పడుతుంటారా, ఎంతసేపూ మంచి అవకాశాలని వదిలేసి, ఆటంకాలనే చూస్తూ ఉంటారా? వ్యాయామం అంటే భయమా? ఇలాంటి వెనక్కి లాగే కార్యక్రమాలన్నింటిని అతి తక్కువ సమయంలోనే, కొన్ని సరియైన వ్యూహాలతో మార్చేయచ్చు, వీటిలో బహుశ అతి శక్తివంతమైన పరికరం ఈ 'ఎంత హాయి భావననే' మనకి కావల్సినట్టుగా మలచటం, అంటే ఇన్నాళ్ళూ వ్యతిరేక భావాలకి వాడాం, ఇప్పుడు మంచి పనులకి వాడదాం!

మీ జీవితంలో శక్తివంతమైన, అనంతమైన మార్పులు చేకూర్చే అద్భుతమైన పథకం ఒకటి చూడండి ఇప్పుడు.

1వ మెట్టు : నిర్ణయం.

'ఇవాళ్టినుంచీ నేను మారాలి' అన్న గట్టి నిర్ణయం తీసుకోండి ఇప్పటి దాకా ఉన్న మీ ప్రవర్తన మీకు గతంలో ఎంతో నెప్పి కలిగించింది. ఇంక దానికి స్వస్తి పలకాలి! ఒక్కసారి మిమ్మల్ని మీరు పునః పరిశీలించుకోండి. మీ ప్రవర్తన వల్ల మీకు జరిగిన నష్టమేమిటో బేరీజు వేసుకోండి. అలా నష్టపోయిన కొన్ని సంఘటనలని, మీరు ఒదులుకున్న కొన్ని సదవకాశాల్ని గుర్తు తెచ్చుకోండి.

ఇప్పుడు చక్కగా మారాలన్న మీ ఆలోచనని కాగితం మీద పెట్టి, ఆ కాగితాన్ని మీ మంచం పక్కన గోడమీద అంటించుకోండి. రోజూ పడుకునే ముందు పదిసార్లయినా చదువుకోండి.అలా చేయటం వల్ల మీ సబ్‌కాన్షస్ మైండ్ ఉత్తేజపడుతుంది. పొద్దున్నే మీరు చేసే కార్యక్రమాల మీద దాని ప్రభావం చాలా ఉంటుంది.

2వమెట్టు: సవాలు పద్ధతి

ఇప్పుడు మారటానికి మీరు సిద్ధపడ్డారు, మీ ఇంట్లో వాళ్ళకి చుట్టాలకి నేను మారుతున్నానహో అని చెప్పేసారు. అలా చెప్పటం వల్ల మీ మీద కొంత సానుకూల వత్తిడి ఉంటుంది. ఇంక మీరు చేయాల్సిందల్లా మిమ్మల్ని మీరు తిరిగి మార్చుకోవటమే! ఒక చెడు ఆలోచన మీ మనసులోకి వచ్చిందనుకోండి, దాన్ని మీరు విడదీసి, ఆ ఆలోచనా శైలిని సవాలు చేయాలి. 'ఏదో ఒకటి చెయ్యి' పద్ధతి అంటారు దీన్ని. అంటే ఏదో ఒక పిచ్చి శబ్దం చేయండి, తలా తోకాలేని 'ఊకాబూకా' అన్న పదం గట్టిగా పలకండి, లేదా మీ కాలిని మీరే గిచ్చుకోండి. చూడటానికి సిల్లీగా ఉన్నా, దాని ప్రభావం ఎక్కువే ఉంటుంది. మిమ్మల్ని వెనక్కి లాగుతున్న వ్యతిరేక భావాన్ని తునాతునకలు చేస్తుంది. ప్రకృతి ధర్మం ఇది. పాతనీటిని కొత్తనీరు కొట్టేసినట్టుగా, కాలక్రమేణా చెడు భావాల్ని మంచి భావాలు పారద్రోలుతాయి. ఎప్పుడైతే మీరు చెడుని, అటు ఆలోచనలని ఇటు ప్రవర్తనని, ఎదుర్కోవటం మొదలెట్టారో, అప్పుడే వాటికి అర్థం అవుతుంది - మన మనసనే అంతఃపురంలో, వాటికి ఏ మాత్రం చోటులేదని, అవి తోక ముడుచుకుని పారిపోవాలనీను!.

3వ మెట్టు.. కొత్త వెలుగు: స్లైడ్ పద్ధతి

మీరు మారాలన్న నిర్ణయం తీసుకున్నారు, మీ ప్రవర్తనని సవాలు చేస్తున్నారు. ఇప్పుడింక మీరు ఎలా మారాలనుకున్నారో, ఆ ప్రకారం మీ ఆలోచనలని ప్రవేశపెట్టాలి. దీన్ని 'ఎదురొడ్డే భావన' అంటారు. భారతదేశంలోని యోగులు ఎన్నో సంవత్సరాల కిందటే దీన్ని అమలు పరిచారు. వాళ్ళు ఎన్నో అంతులేని శక్తులు సంపాదించారు. ఈ పద్ధతిలో మిమ్మల్ని నీరసపరిచే ఆలోచనని, మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరిచే ఆలోచనతో పారద్రోలాలి. మనసనేది ఒక్క పెద్ద ప్రొజెక్టర్ లాంటిది - ఒక ప్రొజెక్టర్ ఎలాగయితే తెర మీద ఒక్కసారి ఒక్క స్లైడ్‌నే చూపించగలదో, మనమనస్సూ అంతే! అది ఒక్కసారి మనసనే తెర మీద ఒక్క ఆలోచననే చూపించగలదు. మీరు బద్ధక స్రామాట్‌లనుకోండి. నేను సమయం వృథా చేస్తున్నానే అన్న ఆలోచన వచ్చినప్పుడల్లా దాన్ని విడిగా ఏరండి, ఆ ఆలోచనని సవాలు చేయండి, తర్వాత మీరు కష్టపడి పనిచేస్తున్నట్టు ఊహించుకోండి (ఒక స్లైడు తీసేసి ఇంకోటి పెట్టినట్టుగా, బద్ధకంగా కూచున్నది తీసేసి పనిలో ఉన్నది పెట్టండి)

ఒక్కసారి అనుకున్న సమయానికి అనుకున్న పని విజయవంతంగా ముగించినట్టు ఊహించుకోండి. అది మీ క్రమశిక్షణను, మీ స్వయం ప్రతిరూపాన్ని పెంచుతుందా లేదా ? మీ కొత్త ప్రవర్తన వల్ల ఈ సంవత్సరంలో మీకు ఎంత మంచి జరుగుతుంది? ఇంకో ఐదేళ్ళో పదేళ్ళో

గడిస్తే ఇంకెంత ఎత్తుకు ఎదుగుతారు మీరు? కాబట్టి ఇలాంటి మంచి ప్రవర్తన గురించి ఎంత హాయి భావన కలగచేసుకోండి.

4వ మెట్టు: మంచి ఆలోచనలు చేయండి.

వ్యతిరేక భావనని, అనుకూల భావనతో మార్చటం నేర్చుకున్నారు గదా ! ఇప్పుడింక వ్యతిరేక భావన నెమ్మదిగా కుంచించుకుపోయి, తనకక్కడ చోటు లేదని గ్రహించి పారిపోతుంది. ఆలోచనలు మన మనసులో కలిగే భావాలు. అంతే గాని ఆలోచనలు మన మనసుని శాసించేవి కారాదు. దేనికన్నా సాధన అవసరం. నిరంతరం ఈ అధ్యయనం చేస్తూనే ఉండాలి. పాత భావాలని శక్తివంతమైన, ఉత్తేజ భరితమైన ఆలోచనలతో మనసుని తీర్చి దిద్దుకోవాలి. పదే పదే చేస్తూనే ఉండాలి. మున్ముందు మీకింక మంచి ఆలోచనలే కలుగుతాయి, అది మీకొక అలవాటుగా మారిపోతుంది. మీ కొత్త గమ్యానికి ఇది మొదటి అడుగు.

మహోన్నత ఆలోచనా సరళి, సానుకూల తత్త్వం గొప్పదనం.

> 'నిన్ను నువ్వునమ్ము! నీ శక్తి సామర్థ్యాల మీద నమ్మకం పెట్టుకో! నీ శక్తి మీద నీకు తగుపాళ్ళలో, వినమ్రమైన నమ్మకం లేక పోతే నువ్వు విజయం గాని, ఆనందం గాని సాధించలేవు.
>
> \- నార్మన్ విన్సెంట్ పీల్

మీ మనసుని విజయం వైపు, స్వయం శక్తివైపు తయారు చేయండి. మీరే మనుతుంటే అదవుతారు. ప్రపంచంలో కెల్లా అతి శక్తివంతమైన కంప్యూటరు మీ మనసు. దాని ప్రోగ్రామర్ మీరే. అందులోకి మీరు ఏది పంపిస్తే, అదే బయటికి వస్తుంది. అంటే మీ జీవిత విధానం మీరు తయారు చేసిన మీ ప్రోగ్రామింగ్ మీద ఆధారపడి ఉంది. మీ మనసులో మీరు ప్రవేశ పెట్టిన ఆలోచనల మీద ఆధారపడి ఉంది. మీ ఆలోచనలే మీరు ప్రపంచంలోకి వదులుతున్న వస్తువులు. అందుకని మీరు బయటికి వదిలే మీ దూతలు ఆరోగ్య వంతంగానూ, సక్రమమైన మార్గంలోనూ ఉండేటట్టు చూసుకోవాలి. రోజంతా చెడు ఆలోచనలతో మనసుని కుళ్ళబెట్టేస్తే సాయంకాలమయ్యేసరికి మీరు క్షీణించి, నీరసపడి, చివరికి జబ్బుపడతారు. ప్రస్తుత కాలంలో మీ మనసుని, శరీరాన్ని విడదీసి చూడటం లేదు వైద్యులు. ఎందుకంటే మీ మానసిక ఆరోగ్యం మీ శారీరక ఆరోగ్యంపై వత్తిడి తెస్తోంది. నిస్పృహ కలగజేసే ఆలోచనలు చేసేవారికి, శరీరం నిస్తేజమైపోతుంది. అలా చేయటం వల్ల మీరు హానికరమైన టాక్సిన్స్‌తో మీ శరీరాన్ని నింపేస్తున్నారు. దాని వల్ల మీ పనిలో ఫలితాలు సాధించలేరు సరికదా, మీ జీవనకాల పరిమితి కూడా చేతులారా తగ్గించుకుంటున్న వారవుతున్నారు.

మహోన్నత ఆలోచనా సరళి మీరు పెంపొందించుకోగలిగే ఒక అలవాటు. ఈ ఆలోచనా సరళికి హద్దులు లేవు. మీరు ప్రపంచంలోని అద్భుతాలను చూడగలుగుతారు. వాటిని సెలబ్రేట్ చేసుకుంటారు. దీంట్లో గులాబీ రంగుటద్దాల్లోంచి చూడము. అసహజమైన ఆలోచనలు చేయము. లోటా సగం ఖాళీగా ఉంది అనే బదులు సగం నీళ్ళు ఉన్నాయి అనటం నేర్చుకుంటాము. మనం కోరుతున్న ప్రతిదీ మనం పొందటం అన్న అంశం నేర్చుకుంటాం. ఉన్నత శిఖరాల నధిరోహించాలంటే ముందు మనం అవి అధిరోహించగలమనే ఆలోచన కలగటం, తదనుగుణంగా అడుగులు వేయటమే! అలవాటనేది ఒక కేబుల్ వైర్ లాంటిది. మొదట్లో అది చాలా సన్నగా ఉంటుంది, రానురాను అది గట్టిగా మారి, దాన్ని ఇంత కూడా విరచలేనంత గట్టితనం సంతరించుకుంటుంది. మహోన్నత జీవనం! విధానం మీకు మహోన్నత ఆలోచనా సరళిని నేర్పిస్తుంది. అప్పుడు అది మీరు ఇన్నాళ్ళు నిర్లక్ష్యం చేసిన అంతులేని మార్గాలు మీకు చూపిస్తుంది.

ఒలింపిక్ గేమ్స్‌లో ఆడే క్రీడాకారులు మనసు యొక్క అంతులేని శక్తి సామర్థ్యాలను గ్రహించారు. వాళ్ళు క్రీడల్లో గెలవాలంటే వాళ్ళ మనసుని ఎంత శిక్షణలో పెట్టాలో తెలుసుకున్నారు. వీళ్ళు ఆడారులే అన్న జాబితాలో కొచ్చే వాళ్ళకి, మెడల్స్ గెల్చుకున్న వాళ్ళకీ మధ్య నున్న సున్నిత తేడాయిదే. వీళ్ళ మానసిక స్థితిలోని తేడా. వీళ్ళు శరీరాన్ని ఉరకలు పెట్టించాల్సిన తరుణంలో మనసుని వాళ్ళు సాధించబోయే ఉన్నతిమీద కేంద్రీకరిస్తారు.

ఛాంపియన్ మనఃస్థితి

ప్రతి గొప్ప క్రీడాకారుడికి ఆహార విషయంలో నియమాలు, చక్కటి శరీర శిక్షణతో బాటు, చక్కటి ఆటగాడి మనస్తత్వం కూడా ఏర్పరచుకోవలసి ఉంటుంది. విజయానికి వెనక మనసుని సిద్ధం చేయటమే మూలకారణం అని చాలా మంది అంటారు. మనసుని సిద్ధం చేయటమంటే, తను విజయం సాధించినట్టుగా మనసు తెరమీద ఊహించుకోవటమే ! (శారీరకంగా కావలసిన ప్రయత్నాలు చేస్తూనే, మనసుపరంగా ధ్యానం చేస్తే శరీరం వత్తిడికి లోనుగాదు. ఒత్తిడులు కలుగుతే విజయం సాధించలేరు.)

ఏ మానవుడూ సాధించలేడనుకున్న విజయాన్ని 1954లో రోజర్ బానిస్టర్ సాధించారు. నాలుగు నిముషాల్లో ఒక మైలు పరుగెత్తే రికార్డుని బద్దలు కొట్టారు. మీరీ విజయం ఎలా సాధించారని అడిగితే, తను ఇలా పరుగెడుతున్నట్టు పదే పదే తన మనసనే తెరమీద వేసుకు చూసుకున్నాట్ట. అలాంటి వాళ్ళే టెన్నిస్ ఏస్ ఆండ్రీ అగసీకాని, గోల్ఫ్ లెజండ్ జాక్ నిక్లాస్ గాని, సాకర్ సూపర్ స్టార్ పీలే గాని, ఒలింపిక్‌లో స్వర్ణపతాక విజేత బ్రూస్ జెన్నర్ గాని. వీళ్ళందరూ వాళ్ళ ఆలోచనని మనసనే తెరమీద వేసుకుని చూడగలరు. కాని ఇలా మనసుపై అధికారం సాధించి, తమ విజయాన్ని చూడగలగటం కేవలం క్రీడారంగం కే పరిమితం కాకూడదు. (ఏరంగంలోనైనా సరే జరగబోయేది, సాధించబోయే విజయాన్ని పదే పదే కళ్ళముందు ఊహించుకోవాలి. అప్పుడే ఏరంగంలోనైనా విజయం సాధించగలరు.)

ఒలింపిక్ క్రీడాకారులు వాడిన మానసిక నియంత్రణ పద్ధతులని వేరేవాళ్ళు కూడా బాగా జీవించటానికి, ఎక్కువ కాలం జీవించటానికి, మంచి ఫలితాలు సాధించటానికి వాడుతున్నారు. మీరు మీ మనసుని నియంత్రించుకోవాలి. అలాటి దినచర్య పాటించాలి. క్రీడాకారుడి లాగా జీవితమనే ఆటకి మిమ్మల్ని సంసిద్ధుడిని చేసుకోవాలి. మీ శిక్షణని సీరియస్‌గా తీసుకుని శ్రేష్ఠంగా ఉండాలని కోరుకోవాలి. మీరు గుర్తించినా మానినా, అనూహ్యమైన శక్తులు మీ అట్టడుగు పొరల్లో ఉన్నాయి. మీరు మహా వాడితే 25% మాత్రమే మనసు యొక్క శక్తిని వాడతారు. మరి మిగతా 75% మాటేమిటి? మీకు అతి గొప్ప జ్ఞాపకశక్తి రావాలన్నా, కాంతి పుంజం లాంటి ఏకాగ్రత కావాలన్నా, తెలివైనవానికున్న సృజనాత్మకత కావాలన్నా, ఎక్కడో మంచుకొండలైన హిమాలయాల్లో నివసిస్తున్న భారతీయ యోగులకున్న ప్రశాంతత కావాలన్నా, అది మీరు సంపాదించుకోవాలి. మీ మనసుకి శిక్షణ ఇచ్చుకోవాలి. రాత్రికి రాత్రి జరిగిపోదు ఇది, కాని జరిగితీరుతుంది, మీరు గనుక మీకున్న శక్తిని వినియోగించారంటే 'మహోన్నత జీవనం!' మీరు కోరుకుంటున్న, మీకు అధికారం ఉన్న గొప్ప ఫలితాలు సాధించే మార్గంలో పెడుతుంది.

అలాగే మీలో విజయం సాధించే భావన కలగాలి. మీ మనసనే కర్మాగారం లో మీరు విధించుకునే సరిహద్దులే, మీ జీవితంలో మీరు విధించుకునే సరిహద్దులు. 'నేను చాలా ముసలివాడిని, నేను చాలా చిన్నవాడిని, బాగా అలసిపోయాను, పనివత్తిడి చాలా ఉంది నేను చాలా బీదవాడిని, నేను మామూలు మనిషిని, నేను అద్భుతాలు సాధించలేను.' ఇలాంటి ఆలోచనలని, ఇలాంటి నమ్మకాలను తునాతునకలు చేయండి. మీరేం అనుకుంటే అది అవగలరు మీరు, కాని దానికి మొదటి మెట్టు మీ మనసనే తోట చుట్టూ వీస్తున్న ఆలోచనలని అదుపులో పెట్టండి. మీ మనసనే పూలతోటని మీరు పోషించిన దాన్ని బట్టి పెరుగుతుంది. మిమ్మల్ని మీరు ఉత్తేజ పరుచుకుంటే, అది మీరనుకున్న దానికన్నా విరబూస్తుంది. దాని బదులు నీరస, నిస్పృహలనే కలుపు మొక్కలు నాటితే అవి పెరిగి వృక్షాలై, మీరనుకున్న ఉన్నతిని చేరకుండా అడ్డు పడతాయి.

జీవితమనే ఆటలో గెలుస్తాననే ఎప్పుడూ అనుకోవాలి. మార్కస్‌ఆలెన్, ఫస్ట్‌క్లాస్ ఎన్‌ఎఫ్ఎల్ వెనక్కి తిరిగి చూసుకుని ఇలా అన్నాడు. 'నా ఆటంటే నా దృక్పథం. అసాధ్యాన్ని సుసాధ్యం చేయాలంటే ఆలోచనలెప్పుడూ సానుకూలంగానే ఉండాలి. ఉన్నతంగా లేకుండా, ఆలోచనలు ఓ మోస్తరుగా ఉంటే, జీవితం కూడా ఓ మోస్తరుగానే ఉంటుంది!' రోజువారీ కార్యక్రమం గాని, లేదా ఏదైనా ప్రత్యేక కార్యక్రమం గాని అంటే ఏదో స్పీచ్ ఇవ్వటమో, కోర్టు కేసుకి అటెండ్ అవటమో, స్పోర్ట్స్ మీట్‌కి వెళ్ళటమో,మీ మనసులో ఒక వీడియో వేసుకుని చూడండి. దాని పరిపూర్ణ ఫలితం ఊహించుకోండి అది ఎంత వివరంగా ఊహించుకుంటే అంత మంచిది. ఆ గాలిని వాసన చూడండి. ఆ కార్యక్రమం లోని అన్ని విషయాలూ మనసు తెరపై చూడండి. మీరు నవ్వుతున్నట్టూ, ఘనవిజయం సాధించినట్టూ చూస్కోండి. మీరు ఎలా ఫీల్ అవాలనుకుంటున్నారో, ఎలా అవుతారో ఊహించుకోండి. ఇంకో పని బాగా చేస్తూ దాని

పరంగా మీ విజయాన్ని, దాన్ని వెన్నంటి వచ్చే ఆనందాన్ని ఇప్పుడు అనుభవించండి. సృజనాత్మకమైన దృశ్య చిత్రీకరణ ప్రభావం బాగానే ఉంటుంది. అందుకని స్వయం ఆధిపత్యం సాధించటానికి కావాల్సిన పరికరాల్లో దీన్ని కూడా వేసుకోండి.

మీకు తెలిసిన వాళ్ళలో, మీరే సవ్యమైన మార్గంలో నడిచే మొట్టమొదటి వాళ్ళు అవాలి. ఏం చేసినా అందులో మంచే చూడండి, ఆనందమే పొందండి. జీవితంలో ఎదురయ్యే ఒడిదుడుకులని జీవితం విసిరే సవాళ్ళుగా భావించండి. అవి మీ తెలివి తేటలకి, ఎదుగుదలకి సవాళ్ళుగా భావించండి. పేదరికాన్ని ప్రేమించండి. అందులో జీవించడం నేర్చుకోండి. నేటి వ్యాపారవేత్తలు - గెట్టీ నుంచి టెడ్ టర్నర్ వరకూ అందరూ బిజినెస్‌లో ఎదురయ్యే సమస్యలని సవాలుగా తీసుకుని, అంతులేని ధనార్జనకి అవకాశాలుగా మలుచుకున్నారు. సీఎన్‌ఎన్ మొట్ట మొదటిగా వెలుగు చూసినప్పుడు, విమర్శకులు సీఎన్‌ఎన్ అంటే చికెన్ నూడుల్ నెట్‌వర్క్ అన్నారు. అయినా టర్నర్ నీరుకారిపోలేదు. అతనికి తెలుసు. విజేతలకి, మామూలు మనుష్యులకి పెద్ద తేడా లేదు కాని, విజేతలు యుద్ధంలో ఇంకా ఎక్కువ సేపు ఉంటారు అని. ఇదే చూసేవాళ్లకి చేసేవాళ్లకి తేడా. చిన్న కష్టం రాగానే 'ఇంకేముంది మేము సర్వనాశనమైపోయాము, మాకన్నీ కష్టాలే' అంటారు, ఓటమిని వరించేవారు. విజయాన్ని వరించేవారు ఇలాంటి ప్రతికూల పరిస్థితులని ఎదుర్కోవటానికి కొత్త పథకాలను అమలు చేసి, అవి పనిచేయకపోతే వేరే మార్గం అన్వేషించి ఎలాగోలాగ విజయం సాధిస్తారు. వాళ్ళు ఒక అంకిత భావంతో పనిచేస్తారు కాబట్టి, వాళ్ళకి ఒక దోవ దొరికి తీరుతుంది.

లక్ష్యాల గారడీ: శ్రేష్టమైన ఊహలు

> సరియైన మానసిక దృక్పథం ఉన్న మనిషికి తన లక్ష్యం సాధించకుండా ఏదీ ఆపలేదు; తప్పుడు మానసిక దృక్పథం ఉన్న మనిషికి భూమ్మీద ఏ శక్తీ సాయపడలేదు.
>
> \- డబ్ల్యు. డబ్ల్యు.జైజ్.

జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలనధిరోహించిన వాళ్ళు - వాణిజ్యరంగంలో ప్రముఖులవనీ, సాంసారిక జీవనంలో తృప్తిచెందిన వాళ్ళవనీ - వాళ్ళందరికి ఒకటే శక్తివంతమైన అలవాటుంటుంది. వాళ్ళు ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకుంటారు. విజయం సాధించాలన్నా, జీవితంలో ఆధిపత్యం పొందాలన్నా కావాల్సిన ముఖ్యమైన అంశం స్పష్టమైన లక్ష్యం! భవిష్యత్ ప్రణాళిక లేకపోతే సముద్రంలో ఒకదారీ తెన్నూ లేక ప్రయాణించే ఓడలాగా అవుతుంది మన జీవితం. ఆకాశంలో ఒక నిర్దేశమైన మార్గం లేకుండా ఎగిరే జెట్ విమానం లాగా అవుతుంది. కళ్ళకు గంతలు కట్టుకుని మెదడుకి ఆపరేషన్ చేసే సర్జన్ పరిస్థితిలాగా ఉంటుంది. స్పష్టమైన ప్రణాళికలు

వేసుకోవాలి - అదికూడా వెన్నంటి రాబోయే భవిష్యత్తుకి, సుదూర కాలంలోని భవిష్యత్తుకి, మీ జీవితంలోని ప్రతి అంశానికి అలా లక్ష్యం ఏర్పరచుకుంటేనే స్వయం ఆధిపత్యం, జీవితంలో మహోన్నతి సాధిస్తారు. ఉన్నతి సాధిస్తున్నవాళ్ళందరికీ వాళ్ళు మానసికంగా, శారీరకంగా, భావపరంగా, ఆధ్యాత్మికంగా, ఐశ్వర్యపరంగా ఎటువెళుతున్నారో స్పష్టంగా తెలుసు. మీరే ఆలోచించండి.గురిచూసి కొట్టాలంటే ఎక్కడ కొట్టాలో మీకు కనపడాలి కదా? ముందుగా మీరు కొంత సమయం తీసుకుని మీ లక్ష్యం ఏర్పరచుకుని, అప్పుడప్పుడూ దాన్ని సమీక్షించుకుంటూ ఉంటే, మీ మనసు దానికి సంబంధించిన అవకాశాలను వెతికి పుచ్చుకుని, మీ లక్ష్య సాధనలో తోడ్పడుతుంది. ఇది ఎప్పుడవుతుందంటే మీ కలలను మీరు సాకారం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, మీ జీవితాన్ని ఉత్సాహభరితం చేసుకున్నప్పుడే.

ప్రకృతి సూత్రాల్లో ఒక ముఖ్యమైన సూత్రం ఉంది.. మీరు దేని మీద అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో దృష్టి నిలుపుతారో అది నిజంగా అయి తీరుతుంది. అందుకని మీ జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటారో, ఉన్నతికి చేరుస్తారో మీ చేతిలోనే ఉంది. ఎప్పుడూ అపసవ్యమార్గంలో నడిచి, నిస్పృహలో జీవిస్తే, మీ జీవితం నాశనమవుతుంది. ఉన్నత శిఖరాలనధిరోహించాలనుకుంటే ఉన్నతి సాధిస్తారు. హెన్రీ ఫోర్డ్ అన్నారు 'ఎప్పుడూ ఒక మెట్టు ముందు ఉండాలి ఆలోచనలో, ఎప్పుడూ ఇంతకన్నా ఎక్కువ చేయాలి అనుకోవాలి. అప్పుడు మనసు ఏదీ అసాధ్యం కాదు అని ఒప్పుకునే స్థితికి చేరుకుంటుంది.' 20ఏళ్ల తర్వాత జీవితం ఎలా ఉండాలన్నది 20 ఏళ్ళ తర్వాత ఆలోచించక్కర లేదు. ఇప్పుడే, ఈ రోజే స్పష్టమైన లక్ష్యం ఏర్పరచుకోండి, దానికవసరమైన ప్రణాళికలు వేయండి, కార్యరంగంలోకి అకుంఠిత దీక్షతో దూకండి. మీ అంతిమ గమ్యం వైపు చేరుకోవటానికి ప్రతిరోజూ కొంతన్నా ముందడుగు వేయాలి. ప్రతి ఆలోచనా మీ ఆశలని సాకారం చేసుకునేందుకు మీలో ఉత్సాహాన్ని పెంపొందించేలాగా ఉండాలి. కాబట్టి అద్భుత విజయపథం మీద నడవటానికి మొదటి మెట్టు - లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోవటమే!

మహోన్నత జీవనం 7 మెట్ల ఫార్ములా - లక్ష్యసాధనకి -

1. మీకేం కావాలో తెల్సుకోండి: ముందుగా మీకేం కావాలో తెలుసుకోండి, గుర్తించండి,మనసులో చిత్రించుకోండి. జీవితంలో అది పెద్ద విజయ రహస్యం ఏమిటో తెలుసా? మీకు చాలా ఇష్టమైన దేమిటో తెలుసుకోవటం. దాని తర్వాత మీరది చేయటానికి మీకు డబ్బులిచ్చే వారిని వెతుక్కోవటం. మీ గురించి మీరే గుర్తించాలంటే బహుశ ఇది గొప్ప పద్ధతి. మీ గురించి మీరే మెచ్చుకుంటూ రానుకోవటం. మీ అంతిమ క్రియల్లో మీ గురించి ఏం చెప్పాలనుకుంటున్నారో, మీరేం సాధించారని చెప్పాలనుకుంటున్నారో ఒక్కసారి ఊహించుకోండి. మీ దేశంలో మీరే గొప్ప ధనవంతులనాలా, మీ ఊళ్ళో మీరే గొప్ప పియానో విద్వాంసుడనాలా, మీ అంత ఆనందంగా జీవితాన్ని గడిపిన వాళ్ళెవరూ లేరనాలా? బాగా తరచి, తరచి చూసుకోండి. రాబోయే 5 ఏళ్ళలో, 10 ఏళ్ళలో, 20 ఏళ్ళలో మీరెక్కడ, ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారు? దానికి జవాబే మీ జీవిత లక్ష్యం.

2. ముగింపు తేదీతో సహా స్పష్టమైన లక్ష్యాలు పెట్టుకుని వాటికి వ్యూహాలు ఏర్పరచుకోండి : మీరు మీ జీవితాన్నెట్లా నడపాలో తేల్చుకున్నాక, మీకు జీవితం కొత్త అర్థాలను సంతరించుకుంటుంది. మీరు ప్రతిక్షణం ఉత్సాహంగా, దాని మీద దృష్టిపెట్టి గడుపుతారు. మీ లక్ష్యాలని రాసుకుని, వాటికి కచ్చితమైన గడువు పెట్టుకోండి. అప్పుడు మీరు దాన్ని వాయిదా వేయరు. తర్వాత వాటిని చిన్నచిన్న భాగాలుగా, రోజువారీ కార్యక్రమంగా విడగొట్టుకుంటే వాటిని తేలిగ్గా సాధించవచ్చు. సాధించలేమన్న బెంగ ఉండదు. అదే ఒక లక్ష్యాన్ని తలకి మించిన భారంగా (అడుగు తీసి అడుగే వెయ్యలేని వాడు వచ్చేనెల పెద్ద పరుగుపందెంలో పాల్గొనాలనుకోవటం) కలలు కనేస్తే, అసలు దాని జోలికే పోరు. దాని బదులు దాన్ని చిన్న చిన్న భాగాలుగా విడగొట్టి (రోజుకి కొంతదూరం నడవాలని, ఆ తర్వాత ఐదు వారాలపాటు ఒక మైలు దూరం జాగింగ్ చేయాలనీ, దాని తర్వాత కొన్ని నెలల తర్వాత మైళ్ళు పరిగెత్తాలని) ప్రయత్నిస్తే, అప్పుడది సుసాధ్యమవుతుంది, సరదాగానూ ఉంటుంది.

రిక్ హాన్‌సెన్, ప్రపంచం అంతా తన వీల్‌ఛెయిర్‌లో కూర్చుని చుట్టివచ్చాడు. ఇంత అసాధారణ చర్య ఎలా చేయగలిగారంటే ఆయన అన్నారు కదా తను తిరగాల్సిన 24,901 మైళ్ళ మీద దృష్టి కేంద్రీకరించకుండా, రోజులో తను ఒకసారి తిరిగే దూరం గురించే ఆలోచించేవారుట. ఒక్కసారి 23 మైళ్ళు తిరిగేవాళ్ళుట.అలా రోజుకి మూడుసార్లు తిరిగేవారుట. అలా చిన్నచిన్న ప్రయత్నాలు చేయండి. చిన్న విజయాలే పెద్ద విజయపరంపరలకి దారి తీస్తాయి.

3. మీ ఆలోచనలని మీ లక్ష్యాలు అధిగమించాలి: ప్రపంచంలోని అతి గొప్ప సైంటిస్ట్, సర్ ఐజాక్ న్యూటన్‌ని మీ అఖండ విజయానికి కారణమేమిటని అడిగితే ఆయన తను ఎంతసేపూ ఒకటే విషయం ఆలోచించేవాడిననీ, వేరే దేన్నీ గురించీ ఆలోచించలేదని చెప్పారు. ఏరంగంలో విజయం సాధించిన వారి జీవిత చరిత్రనన్నా చదవండి, వాళ్ళందరి విజయ రహస్యం ఒక్కటే! వాళ్ళు వాళ్ళ మనసుని లక్ష్యసాధన నుంచి పక్కకి తిరగనిచ్చేవాళ్ళుకాదు. అలా శిక్షణ ఇచ్చుకున్నారు వాళ్ళు. ఎంతసేపూ వాళ్ళ కలలు నిజమవటం గురించే ఆలోచిస్తూండటం వల్ల, వాళ్ళ ప్రతి కోరికా తీరుతుందన్న తిరుగులేని నమ్మకం, దృఢ నిశ్చయం కలుగుతుంది వాళ్ళకి. విజేతలు విజయమే కలుగుతుందనుకుంటారు. ఒక జీవిత సత్యాన్ని మర్చిపోకండి: మీ అంతర్గత ప్రపంచమే మీ బాహ్య ప్రపంచాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. అందుకని ప్రతి ఉదయం మీ లక్ష్యాలని బయటకి ఉచ్ఛరించండి. ప్రతి సాయంకాలం, కనీసం 10 నిముషాలసేపు మీరేమవుదామనుకుంటున్నారో మీ మనసనే తెరమీద చిత్రించుకోండి. మీరు కోరినవన్నీ తీరితే మీకెంత ఆనందంగా, తృప్తిగా ఉంటుందో ఊహించుకోండి.

4. వత్తిడిని మీకు మంచిగా మలుచుకోండి: వత్తిడి అన్నప్పుడూ చెడ్డదికాదు. ఒక్కోసారి కొన్ని లక్ష్యాలు తీరకుండా పక్కదారి పట్టిస్తుంటాయి. ఎందుకంటే అంతకన్నా ముఖ్యమైన పనులేవో ముంచుకు వస్తాయి. దాని బదులు మీ మీద కొంత వత్తిడి ఉందనుకోండి, అప్పుడది సాధించటానికి ముందుకు వస్తారు, ఇంకొంచెం కష్టపడతారు. మీరనుకున్న లక్ష్యం ఏదన్నా అవచ్చు

బరువు తగ్గటమో, ఇంకా ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించటమో, ఇంకా బాగా జీవితాన్ని జీవించటమో, ఏదైనా సరే! మీరు నేను బరువు తగ్గబోతున్నాననో, సతాయించటం మానబోతున్నాననో, లేక మీరు చేయాలనుకున్నదేదైనా సరే చేద్దామనుకుంటున్నావో మీరు నలుగురికి చెప్పారనుకోండి, మీకు కావాల్సిన వత్తిడి వాళ్ళనుంచే వస్తుంది. ఏం చేసావు, ఎంత సాధించావు అంటూ వెంటబడతారు.

5. సపోర్ట్ పెంచుకోండి: మీరేం చేయబోతున్నారో స్నేహితులకి బంధు బలగానికి చెప్పండి. వీలున్నంత సపోర్ట్ వాళ్ళ నుంచి తెచ్చుకోండి. మీరు పెద్ద పరుగుపందెంలో పోటీ చేయాలనుకుంటే, ముందుగా చిన్న పరుగుపందాలు పెట్టే క్లబ్బుల్లో చేరండి. మంచి వక్తలవ్వాలని ఉంటే, టోస్ట్‌మాస్టర్స్‌లో చేరండి. ఆర్థిక వ్యవహారవేత్త అవాలనుకుంటే, అఖండమైన తెలివితేటలున్న వారిని మీతో కలుపుకుని వారం, వారం మీటింగులు పెట్టుకుని, ఏ ఎత్తుగడలు లాభసాటిగా ఉంటాయి, ఏవి ఉండవు కూలంకషంగా చర్చించండి. అలా మీరు చెయ్యాలనుకున్న పనికి సంబంధించిన నెట్‌వర్క్‌లో చేరితే, మీకు కావాల్సిన స్ఫూర్తిని, ఏకాగ్రతని, ఉత్తేజాన్ని అది ఇస్తుంది.

6. రూల్ 21 గుర్తుంచుకోండి: ఏపనైనా సరే, వదలకుండా 21 రోజులపాటు చేస్తే, అది మీకు తెలీకుండానే మీ అలవాటుగా మారి కూర్చుంటుంది. వదలకుండా చేయటంలోని శక్తి అన్నమాట అది. బెంగపడటం మానటమన్నా సరే, ప్రకృతిలో కాసేపు సరదాగా నడిచి రావటమన్నా సరే, పొగత్రాగటం మానటమన్నా సరే, పట్టువదలకుండా 21 రోజులు చేయండి. సామ్యూల్ జాన్సన్ అన్నారు 'గొప్ప చర్యలు శక్తివల్ల కాదు, ఏమాత్రము వీడని పట్టుదల వల్ల సాధింపబడ్డాయి' అని.

7. సరదాగా ఉండండి మిమ్మల్ని మీరు మెచ్చుకోండి: తూర్పు దేశాల ఋషులు 'మీ ప్రయాణాన్ని ఆనందించండి' అంటారు. ఎంత చిన్న లక్ష్యాన్ని సాధించినా మీకు మీరు పార్టీ ఇచ్చుకోండి. చిన్న విజయాలే పెద్ద విజయాల పరంపరలకి దారితీస్తాయి. మీరు అనుకున్న సమయానికి అనుకున్న లక్ష్యం చేరక పోయినా ఫర్వాలేదు. మిమ్మల్ని మీరు హింసించుకోవచ్చు. కొంచెం పట్టూ, విడుపూ ఉండాలి. మీ లక్ష్యం పూర్తిగా మంచిదయితే మానేయకూడదు కాని వేరే మార్గంలో ప్రయత్నించాలి.

మీకు మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండాలని కోరుకుంటే, కాసేపు వీలు చేసుకుని ధ్యానం చేసి, మీ ఆధ్యాత్మికతను పెంచుకోవాలి. మీకు మంచి ఆరోగ్యం కావాలనుకుంటే, శరీరాన్ని పోషించుకునేందుకు కొంత సమయం వెచ్చించి, ఆహార పద్ధతులు మార్చుకుని, కొంత వ్యాయామం చేయాలి. మీరేం కోరుకున్నాసరే, మీరు కొన్ని చిన్న త్యాగాలు చేయక తప్పదు. చిన్న త్యాగం చేస్తేనే పెద్ద గమ్యం చేరుకోగలరు. ఎప్పుడైతే మీరు మీ అద్భుత లక్ష్యాలవైపు దృష్టిసారిస్తారో, అప్పుడు మీ జీవితం అద్భుతంగా మారిపోతుంది. మీరు లేవటమే ఉత్సాహంగా, ఒక లక్ష్యంతో లేస్తారు. ఏదో చేయాలన్న తపన, చేయగలనన్న నమ్మకం, చేస్తానన్న ఆనందం

కలుగుతుంది. ఇప్పుడు మీ జీవితానికొక అర్థం ఏర్పడిందన్న ఆనందం కలుగుతుంది. జీవితం యొక్క ఉద్దేశము ఉద్దేశపూర్వక జీవితమని గుర్తుంచుకోండి. మీ జీవిత నౌకకు మీరే చుక్కాని లాంటి వారవుతారు. గాలి ఎటు వీస్తే అటు కొట్టుకుపోరు. మీరేర్పరచుకున్న లక్ష్యాలతో, మీలోని శక్తిని జాగృతం చేసి, మీలో ఇన్నాళ్ళూ నిద్రాణమై ఉన్న పరిపూర్ణ జీవితాన్ని గ్రహిస్తారు.

విజయ మంత్ర రచన:

ప్రతి వ్యక్తికీ తన మనసులో ఒక విజయ మంత్రరచన నిర్మింపబడి ఉంటుందని పరిశోధకులు 1960లో తేల్చారు. ఈ మంత్రరచన మీ సృజనాత్మక ఊహాశక్తిని బట్టి ఉంటుంది. లక్ష్యం వైపు అడుగు వేయిస్తుంది ఈ మంత్రరచన. మీకు మంచి లక్ష్యాలనిపిస్తే అది విజయాన్ని సాధిస్తుంది. ఆ మంత్రరచనకి మీరొక లక్ష్యం వేసారనుకోండి, ఇంక అక్కడి నుంచీ అది బాధ్యత తీసుకుంటుంది. మీరు గతంలో పొందిన అనుభవాలను తిరగతోడుతుంది. ఎప్పుడో మీలో నిక్షిప్తమై ఉన్న సమాచారాన్ని వెలికి తీస్తుంది. అలా ఎప్పుడో గతంలో మీకు తెలియకుండానే కొన్ని భావాలు, కొన్ని ప్రేరణలు కలిగి మీకు సహాయం చేయాలని అనుకున్నా, అవి మనసు అట్టడుగు పొరల్లోకి తోసివేయపడి ఉంటాయి. ఇప్పుడు మీరు స్పష్టంగా మీకు కావాల్సిందేమిటో ఎంతలోపు కావాలో మీ మనసుకు చెప్పాక, అది వాటిని వెలికి తీయటానికి నడుం కడుతుంది.

ఈ పథకం నుంచి వచ్చినవే హంచెస్, ఇంట్యూషన్‌లు. ఎక్కువగా, ఈ పథకం మీ గతంలోని అనుభవాలని ఆధారం చేసుకుని పని చేస్తుంది. ఉదాహరణకి, గతంలో ఒక మీటింగ్‌లో మిమ్మల్ని పెద్ద ఉపన్యాసం ఇమ్మంటే, మీరు బాగా తడబడ్డారనుకోండి, అది మనసు పొరల్లో నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. మీరిలా తడబడిపోయి, అభాసుపాలయిన, ఈ వ్యతిరేక దృశ్యం దానికి బాగా గుర్తుండిపోతుంది. ఇప్పుడు మీరు ఇంకో ఉపన్యాసం ఇవ్వాల్సిన సందర్భం ఏర్పడగానే, ముందుగా ఈ విజయ మంత్రరచన మనసుని తిరగదోడితే, ఇదిగో ఈ అభాసుపాలయిన దృశ్యాన్ని వెలికితీస్తుంది. దీని వల్ల మీరు మళ్ళీ ఓడిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

కాని ఈ విజయ మంత్రరచనని మీరు తెలివిగా మోసం చేయవచ్చు. దానికి నిజంగా జరిగిన దానికి (మీ తడబడ్డ ఉపన్యాసం), మీరు మీ మనసులో పదేపదే వేసుకుని ఊహించుకుని చూసుకున్న దానికి తేడా తెలియదు. అందుకని మీరు బ్రహ్మాండమైన ఉపన్యాసం ఇచ్చేసినట్లు, మీకు చప్పట్ల వర్షం కురిసినట్లు, పదేపదే మనసు తెరపై చూపించేసారనుకోండి, ఇదే మీ గత అనుభవంగా భావించి, ఇదే మీకు నిజంగా జరిగేటట్లు చేస్తుంది. కాబట్టి ఈ చిన్ని జ్ఞానాన్ని వినియోగించి, మీ మనస్సుకి మీరు తిరిగి ఇంకో కొత్త ప్రోగ్రామ్ ఇవ్వండి. మనసు ప్రపంచంలో కెల్లా అతి శక్తివంతమైన కంప్యూటర్. మీ ప్రతి ఒక్క లక్ష్యం గురించి మనసులోకి పంపండి. ఆ లక్ష్యాన్ని చాలా వివరంగా ఇవ్వాలి. ఉదాహరణకి కరేబియన్‌లో మీకొక ఇల్లు కావాలనుకుంటే, ఇల్లు కావాలి అని పంపిస్తే చాలదు. దాని అకారం, దాని రంగు, ఏ లొకాలిటీలో కావాలి, ఎంత పెద్ద ఇల్లుండాలి, అన్నీ వివరంగా ఇవ్వండి. ఆ యింట్లో మీరున్నట్లుగా ఊహించుకోండి, ఇప్పుడలాంటి ఇల్లు కొనటానికి మీరేం చేయాలో చూడండి. అప్పుడు మీరనుకున్న ఫలితాలు

కనిపిస్తాయి. మీ లక్ష్యం సాధిస్తానన్న నమ్మకం కలుగుతుంది. ఈ కిటుకుని ప్రతిరోజూ, మీకు ఖాళీ దొరికినప్పుడల్లా పాటించండి. ఈ పరికరం పని చేసి, మీరు కావాల్సిన లక్ష్యం సాధింపెడుతుంది. కేవలం 30 రోజులు ప్రయత్నించి చూడలేరా?

అంతకు ముందు అనుకున్నాం కదా, మీరనుకున్న రంగంలో విజయం సాధించిన వారి ప్రతిబింబరూపంగా మీరు మారాలని. అలా చేసినా, లేదా గొప్ప నాయకుడిని, వ్యాపారవేత్తని, అద్భుత వ్యక్తిని ఎవరిని పరిశీలించినా వాళ్ళు సగం విజయం స్పష్టమైన లక్ష్యాలు ఏర్పరచుకోవటంలోనే సాధించారని తెలుస్తుంది. లక్ష్యాలు మిమ్మల్ని ఉల్లాసపరుస్తాయి, ఉత్తేజపరుస్తాయి, మీకు మార్గదర్శకులవుతాయి. లక్ష్యాలు మీకు వ్యక్తిగత లైటుహౌస్ వంటివి. అవి లేకపోతే, మీరు భవిష్యత్తుతో చెలగాటం ఆడుతున్నట్లే. మీ జీవితమనే ఆటని గిర్రున తిరిగే చక్రంలో ఆడే జూదం లాగా ఆడాలని ఉందా? అలా కాకుండా ఒక నిర్దుష్టమైన తోవలో సాగండి; లక్ష్యాలని ఏర్పరచుకోండి.

లక్ష్యాలనేర్పరిచే వర్క్‌షాప్!

ముందుకు సాగేముందు, కాసేపు ఆగి మీ ఆశయాలేమిటో, మీ లక్ష్యాలేమిటో తేల్చుకోండి. ఈ 30 రోజుల్లో మహోన్నత జీవనం! విధానం విజయం చేకూరటంలో సాయపడటమే కాదు, ఇది మీకు ఒక ఆటలాగా సరదాగా కూడా ఉంటుంది.

1వ మెట్టు: మహోన్నత జీవనానికి బృహత్పథకం

ఒక కాగితం మీద మీ మహోన్నత జీవన ఆశయం ఏమిటో రాయండి. దాన్ని సంక్షిప్తంగా రాయండి. మీరు జీవితంలో సాధించాలనుకున్నవాటిని, మీరు ఎలా గుర్తుండిపోవాలని కోరుతున్నారో ఆ ఆశయాన్ని, చిన్న మాత్రలాంటి ఈ నిర్వచనంలో నిక్షిప్తం చేస్తున్నారన్నమాట. అది మీరు పాటిద్దామనుకున్న విలువలు, మీరు సాధిద్దామనుకున్న అంతిమ లక్ష్యాల మేలు కలయిక అన్నమాట. దాన్ని జనరల్ స్టేట్‌మెంట్ లాగా ఇవ్వండి కాని ముఖ్యాంశాలని వదలకండి. గుర్తుంచుకోండి మీ మహోన్నత జీవన ఆశయ నిర్వచనం మీ జీవితానికి లైట్‌హౌస్ వంటిది. మీ కష్టసుఖాల్లో మీ వెన్నంటే ఉంటుంది. మీ కలలని సాకారం చేసుకోవటానికి, మీరు నమ్మకంగా ఆ పథంలో సాగటానికి, మీకు తోడుగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మీ ఆశయం ఇలా ఉండచ్చు.

నేను మంచి నడవడిక, చిత్తశుద్ధి ఉన్న మనిషిగా మారి, నా దేశానికి సేవచేసి, చక్కటి ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతతని పొందాలన్నది నా లక్ష్యం. నాకొక బ్రహ్మాండమైన కుటుంబం, ఉద్యోగ జీవితం ఉండాలి. నేను పదికాలాలకి సరిపడా ఆస్తిని సంపాదించాలి. అందరితో నేను మర్యాదగా ఉండాలి. నేను నా జీవితాన్ని ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా గడపాలి.

ఇది మీ మార్గనిర్దేశకురాలు. మీరేమవుదామనుకున్నారో వెల్లడి చేసే స్పష్టమైన నిర్వచనం. ఎదుటి వాళ్ళు మిమ్మల్ని పక్కదోవ పట్టించటానికి ప్రయత్నం చేసినా, జీవితంలో ఢక్కామొక్కీలు తిన్నా, ఇది మాత్రం మీ మార్గం తప్పనివ్వదు. మీరు రోజూ చూడటానికి వీలుండే చోట దీన్ని అంటించండి, అంటే ఏ బాత్రూమ్ అద్దం దగ్గరో! అప్పుడు రోజుకి కనీసం రెండుసార్లు

నిదానంగా చదువుకోండి.

2వ మెట్టు: స్వయం ఆధిపత్యం లక్ష్యాలు

మీ జీవితం చివరిదశ చేరుకునే సరికి మీరేమవాలనుకున్నారో జనరల్‌గా చెప్పారు కదా! ఇప్పుడు వివరంగా చెప్పండి. మీ స్వయం అభివృద్ధికి మీ లక్ష్యాలేమిటో - ఏడాదిలో, 5 ఏళ్ళలో, 10 ఏళ్ళలో - వివరంగా రాయండి. ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకుంటున్నారు, ఏ లక్షణాలను మీలో పెంపొందించుకోవాలనుకుంటున్నారు, ఏ యుక్తులు నేర్చుకోవాలనుకుంటున్నారు, మీ ఆలోచన, మీ చూపు, మీ భావం ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారు, ఎందులో మీ ప్రజ్ఞా పాటవాలని, మీ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటున్నారు, ఏ పుస్తకాలు చదవాలనుకుంటున్నారు, ఏ టేపులు వినాలనుకుంటున్నారు, ఏ సెమినార్లకి వెళ్ళాలనుకుంటున్నారు? (దీనికి అంతు ఉండదు). వీటన్నింటిని కాగితం మీద పెట్టండి. ఎందుకంటే సబ్‌కాన్షస్ మైండ్ మీద ప్రభావం అప్పుడే ఎక్కువ ఉంటుంది. చాలా ముఖ్యమైన విషయం ఇంకోటుంది. ప్రతి ఒక్క లక్ష్యానికి గడువు కాలం కేటాయించటం మర్చిపోవద్దు.

ఈ ఏడాదికి మొదటి 10 స్వయం ఆధిపత్యం లక్ష్యాలు - వాటికి కేటాయించిన సమయం

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________
6. ______________________________
7. ______________________________
8. ______________________________
9. ______________________________
10. ______________________________

ఈ పుస్తకం పొడుగూతా, ఎన్నో సార్లు చెపుతూనే ఉన్నాం. స్వయం అభివృద్ధిని మించిన లక్ష్యసాధన ఇంకోటి లేదని. ప్రతిరోజూ మీ గురించి మీరు కొంత సమయం కేటాయించి తీరాలి. మీ మనసుని పట్టించుకోవటానికి, మీ బుద్ధికి విశ్రాంతినివ్వటానికి, శరీరాన్ని, ఆత్మని పోషించటానికి - ఇది కూడా మిగతా లక్ష్యాల లాంటివే. విజయం సాధించాలంటే ఆ రంగంలో సాధన చేయాలి.

ఇప్పుడు 5 ఏళ్ళలో మీ జీవితమెలా ఉండాలో ఆలోచించండి. మీరెలా ఉండాలనుకుంటున్నారు? మీరేం తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారు? ఏ లక్షణాలని పుణికిపుచ్చుకోవాలనుకుంటున్నారు? జీవితం మీద ఇంకొంచెం మక్కువ, ఇంకొంచెం ఆనందం, మరికొంత మంచి స్వభావం, మరి కొంత ప్రశాంతత, మరికొంత ఉత్సాహం, ఇంకొంచెం

సృజనాత్మకత పెంచుకుంటే ఎలా ఉంటుందంటారు?

ఈ లక్షణాలన్నీ మీ స్వంతం కాగలవు. మీరు ఇవాళ్టినుంచి వాటి గురించి పాటుపడితే, ఎప్పటిదో భవిష్యత్తు కదా, దాని గురించి ఎప్పుడో ముందు, ముందు పాటు పడతానంటే కుదరదు. ఇప్పుడే మొదలుపెట్టండి. కొన్ని సవాళ్ళని ఎదుర్కోవటానికి సిద్ధం కండి. జీవితంలో అసలైన ఆనందం మీరు ఎన్నుకున్న సవాళ్ళని ఎదుర్కొనే ఎత్తుకు ఎదగటంలోనూ, వాటిని ఉత్సాహంగా, శక్తితో అధిగమించటంలోనూ దొరుకుతుంది. ఇలాంటి వ్యాయామాన్ని ఒక్కరోజు కూడా వాయిదా వేయవద్దు. అలా కష్టపడితే, మీ జీవితం అద్భుతంగా మారిపోయి, మీరు సాధించాలనుకున్న స్వయం ఆధిపత్యం సాధిస్తారు.

ఇప్పుడు పంచవర్ష ప్రణాళిక వేయండి. మీరు సాధించాలనుకున్న పది అంశాలని పేర్కొనండి.

ఐదేళ్లకి మొదటి 10 స్వయం ఆధిపత్యం లక్ష్యాలు

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____
6. ____
7. ____
8. ____
9. ____
10. ____

పదేళ్లకి మొదటి 10 స్వయం ఆధిపత్యం లక్ష్యాలు

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____
6. ____
7. ____
8. ____
9. ____
10. ____

3వ మెట్టు: మీ ప్రాపంచిక, సరదా లక్ష్యాలు

లక్ష్యాలని పేర్కొనే ఈ వర్క్‌షాప్‌లో ఇప్పుడు మీరు పేర్కొనే లక్ష్యాలు మీకు ప్రాపంచిక లాభాన్ని, సరదాని ఇచ్చేవిగా ఉంటాయి. వాటి హద్దులు మీరు కల్పించేవే! అందుకని మీ ఊహాశక్తికి హద్దులు పెట్టకండి. ఇష్టం వచ్చినట్టు పరుగులు తీయనీయండి. ఈ ప్రపంచంలో ఇంకా ఎన్నో అంతుపట్టని విషయాలు ఉన్నాయి. అందులో ఒకటి. మీరు మీ లక్ష్యాలని రాసుకుని, మీ మనసు మధ్యలో నిలుపుకుంటే, అవి ఎలా జరుగుతాయన్నది! కాకపోతే మీరా విషయంలో మీ వంతు ప్రయత్నం చేయాలి, కావలసిన ఫలితం రావటానికి.

ఇదెలా సాధ్యం అన్న ప్రశ్న మనకనవసరం. కేవలం పెద్ద ఆలోచనలు పెట్టుకోండి. కొంచెం సరదా మేళవించండి ఇందులో. మీరు కావాలనుకున్న ప్రాపంచిక విషయాలన్నీ రాయండి (సృజనాత్మకంగా, స్పష్టంగా రాయాలి), ఇక్కడ ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి. ఇది రాయమన్న మరు క్షణం రాస్తే, మీలోని నిజమైన కోరికలు బయటపడటం ఒక కారణమైతే, అవి అసాధ్యమైన కోరికలేమో అని ఆలోచించటానికి మీకు టైముండదు. కటిక బీదవాళ్ళు మిలీయనీర్లు అయ్యారు కేవలం 12 నెలల్లో. ఏ కలా అసాధ్యమైన కల కాదు. మీకు బర్ముడాలో ఇల్లు కొనాలని ఉందా, కేమన్ దీవుల్లో స్కూబా డైవింగ్ చేయాలని ఉందా, నేపాల్‌లో కొండలెక్కాలని ఉందా, బీఎండబ్ల్యూ కాని, పడవకాని కావాలా, ప్రపంచయాత్ర చేయాలని గాని ఉందా! పోనీ ఇంకొంచెం ఉత్సాహంగా, ఇంకొంచెం ఐశ్వర్యంతో, ఇంకొంచెం శక్తి సామర్థ్యాలతో బ్రతకాలని ఉందా? రాసేయండి మీకు కావాల్సినవన్నీ, తడుముకోకుండా - వాటికి కావాల్సిన గడువు తేదీ రాయటం మర్చి పోవచ్చు. మొదలెట్టండి ఇప్పుడే!

ఈ ఏడాదికి మొదటి 10 ప్రాపంచిక, సరదా లక్ష్యాలు

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____
6. ____
7. ____
8. ____
9. ____
10. ____

ఐదేళ్లకి మొదటి 10 ప్రాపంచిక, సరదా లక్ష్యాలు

1. ____
2. ____

3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______

పదేళ్ళకి మొదటి 10 ప్రాపంచిక, సరదా లక్ష్యాలు

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______

4వ మెట్టు: భవిష్యత్తులో మీ ఆర్థిక స్థితి

ఇప్పుడు మీ ఆర్థిక పరిస్థితి ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారో రానున్న పదేళ్ళ కాలంలో సూక్ష్మాతి సూక్ష్మగా ఆలోచించండి. ఎంత డబ్బు సంపాదించాల నుకుంటున్నారు? ఎప్పటిలోగా? ఎంత డబ్బు మీ చేతిలో ఉంటే మీకు చాలా ఆనందంగా ఉంటుంది? ఎంత డబ్బు ఉంటే మీ కిష్టం వచ్చిన పనులు, ఇష్టం వచ్చినట్టు చేయగలరు? వేటిల్లో మీ పెట్టుబడి పెడదామనుకుంటున్నారు. మీ ఆర్థిక గమ్యమే మీ వ్యక్తిగత గమ్యాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. అందుకని జాగ్రత్తగా ఆలోచించండి.

ఈ ఏడాదికి మొదటి 10 ఆర్థిక లక్ష్యాలు

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______

6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______

ఐదేళ్లకి మొదటి 10 ఆర్థిక లక్ష్యాలు

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______

పదేళ్ళకి మొదటి 10 ఆర్థిక లక్ష్యాలు

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______

లక్ష్యాలు మీ శ్రేష్టతని, చిరకాల ప్రగతిని సాధిస్తాయి. ఒక కాగితం మీద మీ లక్ష్యాలని రాసుకోవటం వల్ల మీరు ప్రత్యేక శక్తులని రంగంలో దింపుతున్నారన్నమాట. అవి మీ కలలని నిజం చేస్తాయి. అంతకుముందు నేర్చుకున్నారు కదా సగటున ఒక మనిషికి 60,000 ఆలోచనలు కలుగుతాయని. ఇలా లక్ష్యాలు రాసుకోవటం వల్ల, మీ మనస్సుపై ఒక ఎఱ్ఱ జెండా ఎగర వేస్తున్నారన్నమాట. 'ఈ ఆలోచనలు, భావాలే నాకు ముఖ్యం గాని, నీ కర్మాగారంలో తయారయ్యే

తక్కిన 59,999 తో నాకు సంబంధం లేదు సుమా!' అని చెప్తున్నారన్నమాట. నా సెమినార్లకి వచ్చిన ఎందరో మనుష్యులు - పెద్ద కంపెనీల్లోని అధికారులు, గొప్ప క్రీడాకారులు, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, వ్యాపారస్థులు - చెప్పారు, వాళ్ళ జీవితాలు అద్భుతంగా మారాయని. వాళ్ళు వాళ్ళ ఆశయాలని కాగితం మీద పెట్టి, దాని గురించి దీక్షగా ఆలోచించటం వల్ల జరిగిందని చెప్పారు.

ఇప్పుడు మీరు మీ లక్ష్యాలని ఏర్పరచుకున్నారు. అవి మీకు కావాల్సిన స్ఫూర్తిని, ఉత్సాహాన్ని ఇస్తాయి. ఇప్పుడు మీ జీవిత గమ్యం ఏమిటో, మీ కోరికలేమిటో మీకు స్పష్టమైన అవగాహన ఏర్పడింది. చాలా మంది ఒక గమ్యం లేకుండా, ఎటు పోతున్నారో తెలియకుండా జీవితాన్ని గడిపేస్తారు. మీ అదృష్టం బాగుంది. ఈ ఆటంకం దాటేసారు మీరు. ఇంక తర్వాత చేయాల్సింది ఈ లక్ష్యాల మీదే దృష్టి కేంద్రీకరించటం.ఈ కలలని చంపేయకండి, అవి ఎంత సుదూరంగా కనిపించినా సరే! ప్రకృతి లీలలు అంతుబట్టవు. ఎప్పుడైతే ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకుని, దాన్ని సాధించటం వైపే మనస్సుని లగ్నం చేస్తారో, అప్పుడే ప్రకృతి తన అఖండమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మీ కలని సాకారం చేయటంలో. ఆకాశం నీ హద్దురా, అవకాశం వదలద్దురా అన్నట్టుగా మీ కలలని నమ్మండి, అవి నిజం అయి తీరుతాయి చూడండి! థోరో మాట ఇచ్చాడు 'ఎవరైనా తన కలల వైపు నమ్మకంతో అడుగేస్తే, తను ఊహించుకున్న జీవితాన్ని పొందటానికి ప్రయత్నం చేస్తే, మామూలుగా సాధ్యంకాని విజయం సాధించి తీరతారు.'

విజయరహస్యం: మీకల నిజం చేసే 5 మెట్లు

ఇప్పుడు మీరు మీ వర్క్‌షాప్‌లో లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోవటం ముగించారు. మీ లక్ష్యాలు త్వరలో సాధించటం కోసం, మీకు అతి ప్రత్యేక విజయ రహస్యం అందిస్తున్నాం. చూడటానికి ఈ కిటుకు ఎంత వింతగా ఉన్నా, ఇది మీకు గెలుపు సాధించి తీరుతుంది. ఇప్పటికే ఎందరో ప్రముఖులు - వ్యాపారరంగంలో, క్రీడారంగంలో, కళారంగంలో, వైజ్ఞానికరంగంలో - వాడి ఎంతో ఘన విజయాన్ని సాధించారు. ఈ కిటుకుని 'ఆటో సజెషన్' అంటారు. ఇది మీరు నమ్మితేనూ, జాగ్రత్తగా కొన్ని నెలలు వాడితేనూ తప్పక పని చేసి తీరుతుంది. ఆ సమయం అయ్యేలోగా మీ జీవితంలో మీకు కొట్టొచ్చినట్టు కొన్ని మార్పులు కనబడతాయి. ఐన్‌స్టీన్, ఎమర్సన్, నెపోలియన్ హిల్, ఒలింపిక్ క్రీడాకారులు, ఇంకా ఎందరో విజేతలు ఈ వ్యూహాన్ని ఏదో ఒక విధంగా వాడిన వారే! ఎందుకంటే ఇది పనిచేసి తీరుతుంది కాబట్టి!.

1. మీ లక్ష్యాన్ని స్పష్టంగా నిర్దేశించుకుని, ప్రతిరాత్రి పడుకునేముందు మీ మనసు తెరపై దాని విజయాన్ని ఊహించుకోండి. ఆ విజయం మీరు సాధించినట్లు ఊహించుకోండి. మీ చిత్రీకరణ స్పష్టంగాను, అందంగానూ ఉండాలి.
2. ఆటో సజెషన్ (మీ భావాన్ని పైకి గట్టిగా అనటం) వల్ల అది జరిగి తీరుతుందన్న నమ్మకం పెట్టుకోండి. తూర్పుదేశాల్లో 4000 సంవత్సరాలుగా ఇలా ఆటో సజెషన్ ఇచ్చుకోవటం విజయవంతంగా సాగుతోంది. మనమీద మనకి ధృఢ నమ్మకం

ఏర్పడటానికి ఇది తరతరాలనాటి పద్ధతి. మీరు పడుకునే ముందు మీ కోరికని పదిసార్లు పైకి అనుకోండి.
3. అలా కోరికని పదే పదే అనుకోవటం వల్ల, మీ లక్ష్యం ఒక మండే ఆశగా మారుతుంది.
4. మీ లక్ష్యాన్ని ఎలా సాధించాలనుకుంటున్నారో ఒక స్పష్టమైన ప్రణాళిక వేసుకుని, అది సాధించటానికి అనువైన మార్గాలన్నీ వెతకండి.
5. మీ లక్ష్యాన్ని, మీరు అవలంబించాలనుకున్న మార్గాన్ని, అది సాధించటానికి పెట్టుకున్న గడువునీ కాగితం మీద పెట్టండి. ఈ విషయాన్ని రోజూ 10 సార్లు గట్టిగా అనండి. అలా ఎందుకు అంటున్నారో అర్థం చేసుకుని, మనస్ఫూర్తిగా అనండి.

ముందే చెప్పినట్టుగా, మీ కీ సక్సెస్ ఫార్ములా వింతగా అనిపించినా, ఒక్క విషయం గుర్తుపెట్టుకోండి. ఎందరో మహానుభావులు దీనిని ఆచరించి, విజయం సాధించారు, మీరూ సాధిస్తారు. ఒక్కరోజు మాత్రమే ఆచరించి, తర్వాత ఆపేయకండి. ఇది మీరందుకుంటున్న ప్రత్యేక కానుక. దీనిమీద నమ్మకం పెట్టుకోండి. అప్పుడు మీకు అద్భుత విజయాలు సాధిస్తుంది. మీ కలలన్నీ మీ చేతనా మనసు ముందు నిలబడతాయి. అప్పుడు మీ ఆలోచనల శక్తులు వాటిని నిజం చేసి తీరతాయి.

ఇప్పుడు మీరు ఎటువైపు పయనిస్తున్నారో మీకు తెలుసుకాబట్టి, మీరు కోరుకున్నవన్నీ సాధించగలనన్న నమ్మకం మీకు కలిగింది కాబట్టి, రోజూ కొంత సమయం మీ లక్ష్యాలని తరచి చూసుకోవటానికి, అవి అందుకుంటే మీరెంత ఆనందిస్తారో బేరీజు వేసుకోవటానికి, కేటాయించుకోండి. ఈ పద్ధతిని పాటించటం వల్ల, మీరు నిరంతరం మీ కాన్షస్, సబ్‌కాన్షస్ మనసులను ప్రభావితం చేసి, మీ కలలను సాకారం చేసుకోగలరు.

మీరు మహోన్నత జీవనం! విధానంలోని శక్తివంతమైన సూత్రాలని ఉపయోగించి మీ జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలు చేరుకుంటున్న తరుణంలో, ఉడ్‌రో విల్సన్ చెప్పిన ఈ విషయం గుర్తుంచుకోండి.

మనం కలల వల్ల ఎదుగుతాం. గొప్ప విజేతలందరూ స్వప్నావిష్టులే! వాళ్ళు అటు వసంతకాలంలోని సుతిమెత్తని అందాల్లోనూ, ఇటు చలికాలంలోని సాయంకాలాల్లోని ఎఱ్ఱని మంటల్లోనూ స్ఫూర్తిని పొందగలరు. మనలో కొంతమంది కలలు కరిగిపోతుంటే చూస్తూ ఉండిపోతాం, కాని మరికొంత మంది వాటిని జాగ్రత్తగా పెంచి, పోషించి, ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో జాగ్రత్తగా కాపాడుకుంటారు, మళ్ళీ వాళ్ళ జీవితంలో సూర్యోదయం, వెలుగు కనబడేవరకు. కలలు నిజమవుతాయని నమ్మి తీరేవాళ్లకి సూర్యోదయం కనబడి తీరుతుంది.

మూడవ అధ్యాయం

మీ శరీరం: శారీరక ఆధిపత్యం సాధించటమెలా!

నేను చేయగలనన్న నమ్మకం నాకుంటే, అది చేయటానికి కావాల్సిన సామర్థ్యం మొదట్లో లేకపోయినా, నాకు తప్పకుండా కలిగి తీరుతుంది.

మహాత్మాగాంధీ.

వ్యాయామం యొక్క శక్తి: పెల్లుబికిన యవ్వనధార:

ఒక్క చిన్న కార్యక్రమంతో మీరు మీ జీవితాన్ని మార్చి, ఉన్నత శిఖరాలకు చేర్చవచ్చు: వ్యాయామంతో 'నువ్వు కొన్నేళ్ళు తగ్గి యవ్వన వంతుడివిగా కనిపిస్తావు' అంటే చాలు జనాలు ఏం చేయటానికన్నా సిద్ధమే. కత్తి మీద సాము చేయమన్నా, అర్థం పర్థం లేని ఆహారం తినమన్నా, శరీరానికి యవ్వనంగా కనిపించే క్రీము రాయమన్నా సిద్ధమే ! కాని అందరికీ తెలుసు, ఉన్న వయస్సుకన్నా తక్కువగా కనిపించాలన్నా, హాయిగా ఉండాలన్నా, ఖచ్చితమైన మార్గం ప్రతిరోజూ కొంత శరీరవ్యాయామం చేయటమేనని !

చెస్ ఛాంపియన్ బాబీఫిషర్, ఛాంపియన్ అవక ముందు కేవలం చెస్ ఆడుతూనో, అందులో ఎత్తులు, పై ఎత్తులు నేర్చుకుంటూనో గడపలేదు. ఎక్కువసమయం శారీరక దృఢత్వానికి కేటాయించారు. గంటల తరబడి పరుగులు తీస్తూనో, నీళ్ళలో ఈతలు కొడుతూనో ఉండేవారు. దానివల్ల ఇటు శారీరక దృఢత్వం, అటు మానసిక పటుత్వం అబ్బాయి. ఆయనలోని అద్భుత శక్తి వెనుక నున్న అసలు రహస్యం అది. అది మీరు కూడా చేజిక్కించుకోవాలి.

పెద్ద బిజినెస్ మాగ్నెట్‌లు, ప్రపంచ నేతలు, ఎందరో విజేతలు అందరికీ ఒకటే సూత్రం. వాళ్ళకి వ్యాయామం యొక్క అద్భుత ఫలితాలు తెల్సు. స్వయం ఆధిపత్యం పొందాలన్నా, జీవితంలో శ్రేష్టత పొందాలన్నా రోజూ కొంతసేపన్నా వ్యాయామం చేయాలన్నది వాళ్ళ నిష్ఠ. అబ్బే ! మాకు కుదరదు అనకండి. నిజంగా మీరు చాలా బిజీగా ఉంటే, మీరు వ్యాయామం చేసితీరాలి. జీవితంలో అతి మంచి నిర్ణయాలలో ఒకటి, ఇవాళ తీసుకోండి అది వ్యాయామం చేస్తానన్న ఒప్పందం. మీరు ఇప్పటికే అలాటి వ్యాయామం చేస్తూంటే దాన్ని పైస్థాయిలోకి

తీసుకెళ్ళటానికి ప్రయత్నించటమో, మీ కిష్టమైన ఆటలో పోటీ చేయటమో చేయండి. కైజెన్ సూత్రం మర్చిపోకండి. మీరు ముందడుగు వేయకపోతే, వెనకడుగు వేస్తున్నట్టు లెఖ్ఖ.

రోజువారీ శారీరక వ్యాయామం వల్ల మీరు పొందే కొన్ని లాభాలు చూడండి.

ఎ) మీ శక్తి సామర్థ్యాలు అద్భుతంగా పెరుగుతాయి.

బి) శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడి, బరువుకూడా సమపాళ్ళలో ఉంటుంది.

సి) కండరాలు బాగుపడి, అందమైన ఆకారం ఏర్పడుతుంది.

డి) ఎంతో ఆరామంగా అనిపించి, మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

ఇ) పెల్లుబుకిన ఉత్సాహం, స్వయం శక్తిపైన నమ్మకం కలుగుతుంది.

ఎఫ్) ఏమరపాటు లేక పెరిగిన తటస్థ భావన

జి) తగ్గిన అనారోగ్యం, పెరిగిన ఉత్పాదకత

హెచ్) అన్ని రంగాల్లోనూ సమకూరిన క్రమశిక్షణ.

ఐ) మెరుగు పడిన రక్తప్రసరణ , క్రమబద్ధమైన శ్వాస

జె) వత్తిడిని తట్టుకునేందుకు అదనపుశక్తి.

వేరే ఏ ఇతర సాధన చేయలేని పనిని శారీరక దృఢత్వం చేకూరుస్తుంది. ఒక్కసారిగా రాకెట్‌లాగా దూసుకుపోయేలా చేస్తుంది మిమ్మల్ని. ఇదేమీ ఖర్చుతో కూడిన వ్యవహారం కాదు కదా పైపెచ్చు, మీరు సరియైన తరహాలో దాన్ని మొదలెడితే కావల్సినంత సరదా! కొన్నాళ్ళు అవస్థపడితే ఇది మీకొక అలవాటయికూచుంటుంది. పొద్దున్నే బ్రష్ చేసుకోకపోతే, స్నానం చేయకపోతే ఎలా ఫీలవుతారు? ఈ రెండింటి గురించి చెయ్యాలా, వద్దా అని ఎలా ఆలోచించరో, ఈ వ్యాయామం గురించి కూడా అలా వెనుకంజ వేయరు. ఇది చేసి చూడండి, అన్ని రంగాల్లో మీ పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది మీ మానసిక చురుకుతనం, మీ తోటివారితో మీ సంబంధ బాంధవ్యాలు, మీ మనశ్శాంతి పెరుగుతాయి. ఒక్క నిముషం సమయం కేటాయించి, మీరు వ్యాయామం చేయకపోతే మీరు కలగ కూడదనుకున్నా మీకు కలిగే నష్టాలు ఐదు పేర్కొనండి.

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

ఇప్పుడు వ్యాయామం చేయటం వల్ల మీరు పొందే పది లాభాలు ఆలోచించండి. దాని వల్ల మీలో కలిగే మార్పులు, మీ జీవితంలో దాని ప్రభావం ఈ ఏడాదిలో, వచ్చే ఐదేళ్ళలో, రానున్న ఇరవై ఏళ్ళలో ఆలోచించండి. మీరే ఆలోచించి చూడండి ఒక్కసారి! మీరు కనక శారీరక దృఢత్వం కోసం ప్రతిరోజూ పాటు పడకపోతే జీవితంలో ఎంత ఆనందం కోల్పోతారో, ఎన్ని లాభాలు పొందలేక పోతారో బేరీజు వేసుకోండి !

నేను వ్యాయామం చేయటం వల్ల పొందే పది లాభాలు :

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________
6. ____________________
7. ____________________
8. ____________________
9. ____________________
10. ____________________

ఇప్పుడు మీకే స్పష్టంగా తెలిసింది కదా వ్యాయామం ఒక లక్ష్యంగా చేసుకోకపోతే రానున్న కాలంలో మీరు నష్టపోయేదేమిటో, చేస్తే పొందే అధిక లాభాలేమిటో (ఎంత హాయిభావన) మహోన్నత జీవనం! విధానం 30 రోజుల్లో సాధ్యం , మీకు మీరు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందటానికి కావల్సిన పరికరాలు అందజేస్తుంది. దానికన్నా ముందు మీరు చేయాల్సింది ఒకటుంది ! 'నేను శారీరక ఆధిపత్యం పొందుతాను, దానికోసం రోజూ వ్యాయామం చేస్తాను' అనే దృఢసంకల్పం రావాలి మీనుంచి. పాత సామెత ఉండనే ఉంది, 'వ్యాయామం చేయటానికి సమయం లేనివాడు అనారోగ్యానికి సమయం కేటయించుకోవాలి.'

మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరిచి, మీ జీవితం సారవంతం చేసే కొన్ని కార్యక్రమాలు చూడండి.

* పరుగెత్తటం, నడవటం లేదా కొండలెక్కటం.
* ఈతకొట్టటం, టెన్నిస్ ఆడటం, వెయిట్ లిఫ్టింగ్ చేయటం, ఆరోబిక్స్ చేయటం.
* ప్రకృతి ఒడిలో వడివడిగా నడవటం.
* కరాటే, యోగ, ప్రాణాయామం చేయటం.
* పిల్లలతో కలిసి స్కేటింగ్ లేదా రోలర్‌బ్లేడింగ్ చేయటం
* తోటపని, మారథాన్ పరుగు పందెంలో పాల్గొనటం, ట్రైనింగ్ ప్రోగ్రాం నడపటం
* సముద్రయానం, స్కూబా డైవింగ్, వాటర్ స్కీయింగ్ చేయటం
* చిన్న క్రీడల్లో పాల్గొనటం లేదా బీచ్‌లో జాగింగ్ చేయటం

మీరు కేవలం వ్యాయామం కావాలనుకుంటే అన్ని కోణాల్నుంచీ మన శరీరాలను అదుపులో పెట్టే, చక్కటి కాలక్షేపం యోగా ! యోగా అన్నది సంస్కృత పదం. దాని అర్థం మనస్సు, శరీరంతో మమేకం అవటం అని. ఇది 5000 ఏళ్ళనాటి ప్రక్రియ. దీన్ని చేయటం వల్ల మీలో శక్తి పెరిగి, అద్భుతంగా మీ మనసు రిలాక్సయి, మీ ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. యోగాతో మీరు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకొని, మంచి ఆలోచనలే పెంచుకుంటే మీకు చెప్పలేని

అద్భుతమైన ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. మీరు కొన్ని రోజులు ప్రయత్నించి చూడండి, ఎప్పటికీ వదిలిపెట్టరు. ఎప్పటికీ యవ్వనవంతులుగా ఉండి, ఇంకా ఫలప్రదమైన పనులు చేస్తే, తీరిగ్గా కూచుని బెంగ పడటాలు మానేసి, అసాధారణమైన శక్తిని వెదజల్లుతారు. యోగసాధన ఇటు శారీరక, అటు మానసిక శిక్షణ ఇవ్వటమే కాక, ప్రపంచంలోకెల్లా అతి ప్రాచీన మైన పద్ధతి.

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, శారీరక ఆదిపత్యం సంపాదించటానికి మీరెప్పుడైతే నిర్ణయించుకున్నారో, అప్పటినుంచీ మీకు నిజమైన, శాశ్వతమైన ఫలితాలు పొందాలంటే మీరు క్రమ శిక్షణతో క్రమబద్ధంగా ఉత్తేజ భరితంగా ఉండాలి. 30 రోజుల తర్వాత మీ జీవితంలో అన్నీ వైపుల నుంచి వెలుగులు చిమ్ముతాయి. మీరు ఖచ్చితంగా అంతకుముందు కన్నా అన్ని విధాలా మెరుగైన పరిస్థితిలో ఉంటారు. మీరు చేసే నిత్య సాధన వల్ల అది మీ ఇంటి చుట్టూ త్వరగా నడవటం అవనీ, ఇంటి దగ్గర పార్క్‌లో ఎండపొడన నడవటం అవనీ- మీ శక్తి సామర్థ్యాలు అపారంగా పెరిగినట్టు మీరే గ్రహిస్తారు. పూర్వంలా, రోజంతా ఆఫీసులో అలసిపోయాక, ఇంటికి వచ్చి మంచం మీద వాలిపోవాలని చూడరు. దాని బదులు మిమ్మల్ని ఉత్సాహపరిచే, ఫలప్రదమైన పనులు మీ జీవితాన్ని ఉన్నత దిశలో నడిపే పనులు చేయాలనుకుంటారు. ఒక్కముక్కలో చెప్పాలంటే, మిమ్మల్ని ఆగమన్నా ఆగరు. అలా చేయటానికి కొన్ని ఉత్సాహపరిచే చిట్కాలు చూడండి.

1. చిన్న ఎత్తున మొదలెట్టండి (రోజుకి 15 నిముషాలు) గట్టిగా ప్రయత్నించండి.
2. ఒక ఆటలాగా, సరదాగా నవ్యమైన మార్గంలో సాగండి.
3. శారీరక ధారుఢ్యం కావాలనుకునే మరో మనిషిని మీతో కలుపుకోండి.
4. మీ వ్యాయామం కొత్తస్ఫూర్తి నిచ్చేందుకు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేయండి.
5. ఒక ఏడాదిలో, 5 ఏళ్ళలో, 10 ఏళ్ళలో మీ శారీరక ధారుఢ్యం లక్ష్యాలు రాయండి.
6. మీరు సాధించాలనుకున్న మార్గంలో నవ్యమైన ప్రేరణ కలిగించే పటాలను తగిలించుకోండి.
7. మనసు తెరపై దృశ్య చిత్రీకరణ పద్ధతి పాటించండి. మీరేం కావాలనుకుంటున్నారో అది వేసుకు చూడండి.
8. ఈ తతంగాన్ని ఒక అలవాటుగా మార్చుకోండి. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి చేయండి.
9. ప్రతి చిన్న విజయాన్ని గుర్తించండి. వెయ్యి మైళ్ళ ప్రయాణం ఒక చిన్న అడుగులో మొదలవుతుంది.
10. మీ చిన్న విజయాలు మీ ఘన విజయాల పరంపరకి తీసుకెళ్ళే లాగా తర్ఫీదు చేసుకోండి. కొడితే కుంభస్థలినే కొట్టాలంటారు. పెద్ద లక్ష్యాలు పెట్టుకోండి.

శారీరక వ్యాయామం మిమ్మల్ని మారుస్తుంది. మీలో కొత్త శక్తిని పెంచి, మీ కలల మీద మీ దృష్టిని నిలుపుతుంది. ఎంత తేలికైన విషయం ఇది ? వారం మొత్తంలో మీకున్న 168 గంటల్లో కేవలం 6, 7 గంటలు మీ ఆనందం కోసం, మీ జీవితకాలం పొడిగించటం కోసం,

మీమనసు గట్టిపడటం కోసం ఆ మాత్రం ఖర్చుపెట్టలేరా ? హమ్ బోల్ట్ అన్నారు. 'అసలైన ఆనందం మనసుచేసే పనులనుంచి, శరీరం చేసే వ్యాయామం నుంచీ వస్తుంది', ఈ రెండూ ఒక దానితో ఒకటి పెనవేసుకుని ఉన్నాయి.

ఆహారం చేసే గారడీ!

శ్రేష్ఠతకి ఉపయోగపడే ఆహారం

మీరేం తింటారో అదే మీరు. మీ ఆహార నియమాలను మార్చటం ద్వారా మీరు మీ శరీరాన్ని, మీ భావాలని, మీ ఓపికని సామూహికంగా మీలోని శక్తిసామర్థ్యాలని అనూహ్యంగా మార్చవచ్చు. పైన చూసిన స్వయం అధిపత్యం పధకాలు, మనసుని తీర్చిదిద్దే వ్యూహాలు, అవిపాటించటానికి మీకు అనువైన శక్తి, ఆరోగ్యం లేకపోతే బూడిదలో పోసిన పన్నీరే ! మీ శరీరం ఒక అర్థంకాని అద్భుత పరికరం. అందులోకి ఏ ఇంధనం పోయాలో ఈ అధ్యాయం చెపుతుంది. మీ జీవిత కాలం పెరగాలన్నా, మీకలలు సాకార రూపం ధరించాలన్నా, మీరు జాగ్రత్తగా మీ శరీరాన్ని సరియైన సముచితమైన పౌష్టికాహారంతో పోషించాలి. దాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే, మీ కలలు కల్లలవుతాయి, అందని ద్రాక్షపళ్ళవుతాయి.

ప్రాచీన భారతదేశంలో మనం తినే తిండిని బట్టే మన మనసు గట్టిదనం, మన మనసు స్పష్టత ఆధారపడి ఉందని నమ్మేవాళ్ళు. యోగులు తేలికైన, సాత్త్వికాహారం తినాలని భావించేవారు. అంటే మాంసం కాకుండా పచ్చికూరలు, పండ్లని ఇష్టపడేవారు. మాంసం తింటే ప్రాణశక్తి కుంటుపడుతుందని నమ్మేవాళ్ళు. ఇప్పటి వైజ్ఞానిక పరిశోధనలు కూడా ఈ విషయాన్ని ధృవీకరిస్తున్నాయి. మనసు, శరీరం ఒకదానితో ఒకటి పెనవేసుకున్నాయని, ఒకటి పనిచేయకపోతే, రెండోది కూడా నిర్వీర్యమై పోతుందనీ అంటున్నారు. అందుకని రెండింటిని సమంగా చూడండి, మీరు అర్హులైన ఉన్నత జీవనాన్ని తయారు చేయండి.

సహజ ఆహారం: శారీరక ఆధిపత్యానికి గొప్ప మెట్టు!

హిమాలయాల్లోని ప్రాచీన యోగుల చరిత్ర చదివితే వాళ్ళు దీర్ఘ ఆయుష్షుకు, శరీర దారుఢ్యానికి, మనసు గట్టితనానికి ప్రతీకలు. వాళ్ళలో చాలామంది 100 ఏళ్ళకు పైనే బతికారు. వాళ్ళ శరీరం వాళ్ళ చెప్పుచేతల్లో ఉంటుంది. ఇటు వాళ్ళు వంచినట్టుగా వంగుతుంది. అటు దృఢంగా ఉంటుంది. నార్త్ అమెరికన్ల దృష్టిలో ఆఖరి దశ అన్న దశలో కూడా వాళ్ళు శరీరంతో రకరకాల అద్భుత విన్యాసాలు చేసేవాళ్ళు. వారాల తరబడి నిద్రాహారాలు లేకుండా ఉండగలరు. ఎంత ఎక్కువ నొప్పినైనా నవ్వుతూ భరించగలరు! అన్నేళ్ళు బ్రతకటానికి, అంత యవ్వనవంతులుగా మిసమిసలాడటానికి వెనుక రహస్యం ఏమిటనుకున్నారు ? వాళ్ళేకాదు ఎవరినైనా చూడండి అయుఃపరిమాణం ఎక్కువ ఉండి చక్కటి ఆరోగ్యం ఉన్న ఎవరికైనా కారణం ఒకటే ! తక్కువ తినటం, సహజమైన ఆహారం తినటం.

సహజమైన ఆహారాన్ని సాత్వికాహారం అంటారు. అది ప్రాణమున్న ఆహారం. ప్రకృతి సహజంగా ఏర్పడింది. సూర్యుడు, గాలి, నేల, నీరు సహాయంతో ఏర్పడిందన్న మాట. సాత్వికాహారంలో పండ్లు (పండ్లరసాలు), కూరలు, గింజలు వస్తాయి. మీ ఆహారంలో ఈ మహోన్నత ఆహారం 70% అన్నా తీసుకుంటే, మీరు శక్తివంతమైన శారీరక ఆధిపత్యం సాధించటం కోసం మొట్టమొదటి అడుగు వేసినట్టే! కేవలం 30 రోజులు పాటించి చూడండి! అది సాధించిన అద్భుత ఫలితాలని చూసి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు. మీరే చూడండి జీవం లేని ఆహారం (మాంసం) తిన్నదానికన్నా జీవమున్న ఆహారం తింటే కలిగే ఖచ్చితమైన ఫలితాలేమిటో!

1. మీ శక్తి సామర్థ్యాలు కొట్టొచ్చినట్టు పెరుగుతాయి.
2. ఏకాగ్రత, సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది.
3. శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి, అధిక బరువు తగ్గుతారు.
4. చర్మం తేటబడి, రంగు వచ్చి, కళకళలాడుతారు.
5. అతినిద్ర అవసరం లేదు.
6. అజీర్ణ రోగం మటుమాయం.
7. బుర్రపదునెక్కి, అప్రమత్తతతో ఉండి, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
8. రోగాలు తగ్గి, ఆయువు పెరుగుతుంది.
9. ప్రకృతిలో తాదాత్మ్యం చెందుతారు.
10. ఆరోగ్య శ్రేష్టత పొందుతారు.

నిజం చెప్పాలంటే ప్రకృతి మనని కూరలు, గింజలు, పండ్లు తినమని నిర్దేశించింది. ఉదాహరణకి మన పంటి తీరుని, మన ప్రేగులని గమనిస్తే, మాంసం తినే జంతువుల వాటిలాగా లేవు. అవి పండ్లు తినే జంతువులతో పోలి ఉన్నాయి. కోళ్ళ, మేకల మాంసం తింటే మనం పౌష్టికాహారం నేరుగా కాక, సెకండ్ హ్యాండ్‌గా పొందుతున్నాం. అంటే అవి సహజ ఆహారం తింటే, వాటిని మనం తిని, అవి తిన్న ఆహారాన్ని పొందుతున్నామన్నమాట. అది కాక జంతువుల కళేబరాలలో మనకి కావాల్సిన విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉండవు సరికదా, ఎక్కువగా విషపూరిత టాక్సిన్స్ ఉంటాయి. ఇంకో ముఖ్యమైన అంశం, మాంసాహారాన్ని అరిగించటానికి మనలోని శక్తిని చాలా హరింప జేయాల్సి ఉంటుంది. మీరే ఆలోచించండి, మీకు మాంసం తిన్నాక ఎలా అనిపించిందో, పచ్చి కూరలు తిన్నాక ఎలా అనిపించిందో. పండ్లలాంటి సహజాహారం తింటే అవి అరగటానికి తక్కువ సమయం పట్టడం వల్ల మీలో అదనపు శక్తి మిగిలిపోతుంది. దానిని వేరే ఫలప్రదమైన పనుల కోసం వినియోగించి, మీరు కావాలనుకున్న ఉన్నత శిఖరం చేరవచ్చు.

మాంసాహారం అంత హానికరమైనదైతే, మరి మనం ఎందుకు తింటున్నాము? చాలామంది యోచన చెప్పేవాళ్ళు శాకాహారంలో మనకి కావాల్సిన ప్రొటీనులు లేవని అంటారు. కాని అది కేవలం అపోహ మాత్రమే! ఆ మాటకొస్తే మాంసాహారం తినేవాళ్ళకే తక్కువ నాణ్యత కల ప్రొటీనులు అందుతాయి. మాంసం ప్రొటీన్లలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

దాన్ని అరిగించటానికి కాలేయం ఎక్కువ శ్రమ పడాల్సి ఉంటుంది. అందువల్ల రానున్న కాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కూరగాయల్లోనూ, పాలదినుసుల్లోనూ చక్కటి ప్రొటీనులు, అదీను, మంచి నాణ్యమైనవి, మాంసాహారంలో కూడా దొరకనివి ఉంటాయి. అంతెందుకు, ఒక్కసారి ఈ భూమ్మీద అతి బలవంతమైన జంతువులేమిటో చూడండి. ఏనుగు, ఖడ్గమృగం, గొరిల్లా (మనిషికన్నా 30 రెట్లు ఎక్కువ శక్తి ఉంటుందిట దీనికి). అవి ఏం తిని బతుకు తాయో చెప్పక్కరలేదు కదా - ఆకులు, అలములు. మీకు కావాల్సిన బ్రహ్మాండమైన ప్రొటీన్లను పండ్లు, కూరలు మీలో నిర్మించి పెట్టాయి.

మీ శక్తి విడుదల: మీ నిజశక్తి బహిర్గతమవుట

మీకు మహోన్నత జీవితం కావాలంటే, దానికి కావాల్సిన ప్రాథమిక సూత్రం శక్తి. అధికశాతంలో మీలో శక్తి లేక పోతే ఇంధనం లేని రాకెట్ లాంటి వారవుతారు మీరు. అలాంటి అత్యున్నత శక్తి కావాలంటే మీ శరీరంలో జరిగే మూడు చక్రాల కనుగుణంగా తినాలి. అవి ఏమిటంటే

1. ఆహ్వానించే చక్రం - మధ్యాహ్నం 12 నుంచి రాత్రి 8 వరకు (పండ్లలాంటి మహోన్నత ఆహారం, తీసుకోబడి; జీర్ణించబడే కాలము)
2. స్వీకరించే చక్రం - రాత్రి 8 నుంచి ఉదయం 4 వరకూ (తిన్న ఆహారం వినియోగించబడుతుంది).
3. విసర్జన చక్రం - ఉదయం 4 నుంచి మధ్యాహ్నం 12 వరకూ (పనికి రాని ఆహారం విసర్జింపబడుతుంది)

శరీరంలో జరిగే ఈ సహజమైన చక్రాలప్రకారం తింటే, ఆయా చక్రాలు శక్తి వంతంగా పనిచేసి, మీలో అధికశక్తి ఉత్పన్నమై, మీరంతకు ముందు కనీవినీ ఎరుగని చక్కని ఆరోగ్యం పొందుతారు. దీనికి ముఖ్యసూత్రం మీ శరీరంలోంచి టాక్సిన్లు బయటకు వెళ్ళి, మీ శరీరంలో చెడు లేకుండా చూసుకోవాలి. ఈ కింది విషయాలు పాటిస్తే ఆ పని సులువుగా అవుతుంది.

1. నీరెక్కువ ఉన్న పదార్థాలు తినండి.

భూమి మీద 70 శాతం నీరున్నట్టే మీ శరీరంలోనూ అంత శాతం నీరుంది. మీ అంతర్గత భాగాలు బాగుపరుచుకోవాలన్నా, మీ శరీరం మంచి ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలన్నా మీరు తినే ఆహారంలో 70 శాతం నీరు ఉండాలి (కూరలు, పండ్లు), ఈ ఆహారం ద్వారా మీరు క్రమబద్ధంగా నీరు అందిస్తే మీ మూడు చక్రాలు బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తాయి (రోజుకి 8 గ్లాసుల నీరు తాగటం అనే సూత్రం శరీరాన్ని తుఫానులో ముంచేస్తుంది)

2. చక్రాల కనుగుణంగా పనిచేయండి.

ఎప్పుడైతే మీరు నీటి శాతం ఎక్కువున్న, సహజాహారం తినటం మొదలెట్టారో, అప్పుడు మీ ఆహారం మీలోని చక్రాలకనుగుణంగా ఉండేలా చూసుకోండి. పన్నెండు లోపు మీ శరీరం

మీలో ఉత్పత్తియైన చెత్తాచెదారాన్ని విసర్జించే కార్యక్రమంలో ఉంటుంది కాబట్టి, కేవలం పండ్లే తినండి. ఇలా పండ్లే తినటం వల్ల విసర్జన కార్యక్రమం ఇంకా బాగా జరుగుతుంది. 12 తర్వాత భోజనం చేయండి (అందులో 70% కూరలు, గింజలు, పండ్లు ఉండాలి.) రాత్రి ఎనిమిది తర్వాత నోటికి గొళ్ళెం పెట్టేయండి. అలా కాకుండా తిన్నారనుకోండి, స్వీకరించే చక్రం పనికి ఆటంకం కలుగుతుంది. (అది పక్కకి తొలగి, ఎంతసేపూ జీర్ణక్రియకే మీ శక్తి అంతా హరించుకుపోతుంది.) ఇలా తింటే మీరు చాలా హాయిగా నిద్రకూడా పోతారు.

'అమ్మో, ఇలా ఎవరు తినగలరు బాబూ!' అని మొదట అనిపించినా, అదేమీ బ్రహ్మవిద్య కాదు. మీ ప్రతి భోజనంలోనూ పచ్చి కూరలు (గ్రీన్‌సలాడ్) తీసుకోండి. పొద్దున్న పూట (విసర్జన కార్యక్రమంలో శరీరం ఉండి, మీరు కేవలం పండ్లే తీసుకోవాల్సిన సమయం) చక్కగా ఒక గ్లాసుడు తాజా కమలా జ్యూస్‌కాని, ఆపిల్ జ్యూస్‌కాని తాగండి. మీరు పెట్టే మొదటి పెట్టుబడి, కొంచెం చవకలో ఒక ఫ్రూట్ జ్యూస్ మేకర్ కొనుక్కోవటమే! దేశంలో ఎక్కడ చూసినా ఇప్పుడు ఈ జ్యూస్ తాగే అలవాటు పెచ్చుపెరిగిపోయింది. కాబట్టి ఇవి ఎలా తయారు చేసుకోవాలో చెప్పేందుకు మీకు బజారులో బోలెడు పుస్తకాలు దొరుకుతాయి. ఆపిల్ - స్ట్రాబెరి కలిపి తాగితేనో, రాస్బెరీ - పుచ్చకాయ (వాటర్ మెలన్) కలిపి తాగితేనో, స్వర్గం కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి వాటిని నమ్మని వాళ్ళని కూడా వాటి బుట్టలో పడేస్తుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనానికి ఒక హాట్‌డాగ్, వేపుళ్ళు తినే బదులు ఇవి తిని చూడండి! పచ్చి కూరలు, కారట్, ఉల్లిపాయ, ఎఱ్ఱని టొమేటోలు, ఆర్టిచోక్స్, సెలరీ, పెప్పర్, మారినేటెడ్ వెజ్జీస్ వగైరా! ఏ ఆఫీసు బిల్డింగ్‌లోనైనా ఉన్న అద్భుతమైన సలాడ్ బార్స్‌కి వెళ్ళిచూడండి! మీరు చిన్నప్పుడు తిన్న విసుగుపుట్టే సలాడ్ లాంటివి కావివి. వీటి రుచి అమోఘం! రాత్రి భోజనానికి తప్పదు అంటే మాంసం తినండి కాని దాన్నిండా కూరలు, గింజలు దట్టించండి. అప్పుడు మీకు కావాల్సిన ఆరోగ్యం, శక్తి వస్తాయి. కేవలం నెలరోజులు ఇలా తినిచూడండి, మీలో వచ్చిన మార్పు మిమ్మల్నే నిర్ఘాంతపరుస్తుంది. ఇదేమీ నేటి క్రేజీ ఆహారం కాదు. ఇదే నిజమైన ఆహారం! ఇలాంటి సహజమైన, అధికశాతం నీరున్న ఆహారం తినటం వల్ల, అంతకుముందు అలసట వల్ల మీరు చేయలేకపోయిన పనులు చేస్తారు.

మీకు నిజంగా అనారోగ్యం ఉంటే, అనారోగ్యం అంటే విసుగు చెందితే, అసలు విసుగ్గా ఉంటే, పైన చెప్పిన సలహాలు పాటించి చూడండి. ఇంకో అద్భుతమైన ఆలోచన ఉపవాస ధర్మం! కొన్ని వందల ఏళ్ళుగా తూర్పు దేశాల్లో ఈ పద్ధతిని పాటిస్తున్నారు. ఉపవాసం వల్ల మీకు ఆరోగ్యం మెరుగుపడటమే కాదు, మీకు ఆత్మబలం పెరగటానికి తరతరాలుగా వస్తున్న తిరుగులేని మార్గం. అది చేయటం కూడా ఎంతో సులువు. కొన్ని వారాలు వరుసగా, వారంలో ఒకరోజు కేవలం కూరలు తిని, పండ్లరసాలు తాగి ఉండండి. అలా చేస్తే మంచి ఆరోగ్యం కోసం మీరు సురక్షితమైన, ఆనందకరమైన మార్గం పాటిస్తున్నట్టన్నమాట.

ఏదేమైనా, శాకాహారం తినటం వల్ల కలిగేలాభాలేమిటో కొంచెం పరిశోధించండి. ఫిన్‌లాండ్‌లో ఈ మధ్య కొత్తగా శాకాహారంలోకి మారిన వాళ్ళని చేసిన సర్వేలో తేలిందేమిటంటే, వాళ్ళు కేవలం ఏడు నెలల కిందట శాకాహారం మొదలెడితేనే వాళ్ళకి అలసట తగ్గి, ఉత్సాహం పెరిగిందంటున్నారు. ఏదీ తెగేదాక లాగఖ్ఖరలేదు. కాని తినే పరిమాణం తగ్గించి, దాని బదులు పండ్లు, కూరలు తినటం ఎక్కువ చేయండి. ఒక తీరైన ఆహారం తినటం నేర్చుకోండి, అంటే మాంసం లేకుండా రుచికరమైన భోజనం (ఇటాలియన్, చైనీస్, ఇండియన్, జపానీస్, థాయ్ వాళ్ళవన్నీ చాలా బాగుంటాయి.) మన సంఘంలో ప్లేగులాంటి భయంకరమైన వ్యాధి ఓపిక లేకపోవటమే! చాలా మంది ఎప్పుడు చూసినా అర్భక ప్రాణుల్లాగా ఉంటారు. ఈ ఆహారం తింటే మీరు కోరుకున్న ఆనందం పొంది, మీరు ఎప్పుడూ కలలు కనే జీవితం పొందగలుగుతారు.

ఆయుష్షును పెంచే తూర్పుదేశ ప్రాచీన రహస్యాలు 5

ఆయుష్షును పెంచే రహస్యం 1. శ్వాస సరిగ్గా పీల్చటం

> 'శ్వాస ఎటో పరిగెడితే, మనసూ నిశ్చలంగా ఉండదు, శ్వాస కుదురుగా ఉంటే,
> మనసు కూడా కుదురుగా ఉంటుంది.' -
>
> ప్రాచీన యోగా సూత్రం.

మీ జీవితంలోంచి ఆహారం, నీరు తీసేసినా కూడా మీరు కొన్ని రోజులు బ్రతకగలరు. కాని శ్వాస తీసేస్తే వెంటనే చనిపోతారు. అంటే శ్వాస మన జీవితానికి చాలా ముఖ్యం. అందుకని శ్వాస ఎలా పీల్చాలో సరిగా నేర్చుకోండి. మీ మనస్థితి పెరగటమే కాదు, అనూహ్యంగా మీ శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ప్రాణాయామం చేస్తే మీ శరీరంలోని ప్రతి అణువుకి ప్రాణవాయువు సరిగా వెళ్ళి, తద్వారా మీ కార్యక్రమాలకి కావాల్సిన శక్తి సరఫరా అయి, మిమ్మల్ని బాగా శక్తిమంతులని చేస్తుంది. ప్రాణాయామం చేస్తే (అదికూడా నిటారుగా కూచుని చేస్తే) మీలో నిద్రాణమై ఉన్న శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. కింద ఇచ్చిన కొన్ని పద్ధతులు ఎన్నో వందల సంవత్సరాల నాటి యోగ సూత్రాల నుంచి ఇచ్చినవి. ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వాటిని వాడుతున్నారు, చక్కటి ఆరోగ్యం కోసం, చక్కటి ఆనందం కోసం! రండి వాటిని నేర్చుకోండి, మీరు సాధన చేయండి, తక్కిన వారికి పంచండి.

ఒక ప్రాచీన వేదాంతి 'సరిగ్గా గాలిపీలిస్తే సరిగ్గా జీవించినట్టు' అన్నారు. సుదీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాశ, నిశ్వాసలు మనః శరీరాలను సక్రమంగా ఉంచుతాయి. ఇప్పుడు మనసు కలత చెందినప్పుడు ప్రాణాయామం చేయటం సహజమైపోయింది. పేరున్న క్రీడాకారులు, వాళ్ళు ఆడాల్సిన ఆట ముందు, ప్రాణాయామం చేస్తారు. దాని వల్ల మనసు స్వాంతన పొంది, స్వర్ణపతకం

పొందగలుగుతారు. అలాగే నటులు, సంగీత విద్వాంసులు, మంచి వక్తలు వాళ్ళ ముఖ్య భూమికలో చెలరేగిపోయే ముందు, ప్రాణాయామం ద్వారా వాళ్లని ఉత్తేజ పరుచుకుంటారు.

సరిగా శ్వాస పీల్చే పద్ధతి శారీరక ఆధిపత్యానికి అతి ముఖ్య సూత్రం కాని దాన్నే అంతా నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. ఒక్కసారి వెనక్కి తిరిగి యోగాని గాని, కరాటే లాంటి విలువిద్యలని గాని గమనించండి (ఇవి నడవడికని తీర్చిదిద్దటానికే కాదు మంచి ఆరోగ్యానిచ్చి, జీవితాన్ని పెంచటానికి కూడా ఉపయోగపడతాయి). వీటిల్లో ప్రాథమిక సూత్రం - సుదీర్ఘంగా, ఒక సక్రమమైన పద్ధతిలో శ్వాస పీల్చటం! మీకు మీరు ఎక్కువ కాలం బతకాలి, అది కూడా హాయిగా, బలంగా ఉండాలని కోరుకుంటే మీరు శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టే ఈ క్రింది వ్యాయామాలు క్రమం తప్పకుండా చేయాలి.

చక్కటి ఆరోగ్యానికి చిక్కటి శ్వాస ప్రక్రియలు.

1. గాలి పీల్చి కుంభించండి: మహోన్నత శ్వాస క్రియ

ఈ విద్య మీరు కనక రెండు వారాలు వదలకుండా సరిగా పాటిస్తే, మీ శక్తి అనూహ్యంగా పెరుగుతుంది. ఇది చేసే పద్ధతి అతి తేలిక. అది కాక మీరు ఎక్కడ ఉన్నా చేయచ్చు. మీకు గనుక ఏకాగ్రత కొరవడితే, ఈ విద్య సాధన చేసారంటే మీ ఏకాగ్రతకూడా పెరుగుతుంది.

ఈ వ్యాయామం ఎలా చేయాలంటే రెండంకెలు లెఖ్ఖపెట్టేంత సేపు గాలి పీల్చి, ఎనిమిది అంకెలు లెఖ్ఖపెట్టేంతసేపు కుంభించి, నాలుగంకెలు లెఖ్ఖపెట్టేంతసేపు వదలాలి. మీరు సులువుగా లెఖ్ఖపెట్టటానికి నడుస్తూ అంకెలు లెఖ్ఖపెట్టచ్చు. గుండెల నిండా తాజా గాలి పీల్చుకుంటూ రెండడుగులు వేయండి, ఎనిమిది అడుగులు వేసేదాకా కుంభించి ఉంచండి,నాలుగు అడుగులు వేసే దాకా దీర్ఘంగా శ్వాస వదలండి. త్వరలోనే మీకు శక్తిపరంగా, ఆరోగ్యపరంగా చాలా మార్పు కనిపిస్తుంది.

2. కుడిఎడమల ముక్కుల శ్వాసప్రక్రియ

ఇది వెయ్యేళ్ళనాటి విద్య. దీని వల్ల శక్తి పెరగటమేకాదు, శరీరం, మనసు, ఆత్మలకు అఖండమైన శాశ్వత లబ్ధి కలుగుతుంది. అది సాధన చేశాక మీకు తేలిగ్గా అనిపిస్తుంది.

ఒక ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో బాసింపేట వేసుకుని నిటారుగా కూర్చోండి. అది చేస్తున్నంత సేపూ మీ నోరు తెరవకూడదు. కుడి ముక్కు మీ కుడి చేయి బొటనవేలితో మూసి, ఎడమ ముక్కు లోంచి రెండు లెఖ్ఖపెట్టేదాకా గాలి పీల్చండి. కళ్ళు మూసుకుని, గాలి పీలుస్తున్నప్పుడు మీ కడుపులో ఒక పెద్ద బెలూను ఉబ్బుతున్నట్టుగా ఊహించుకోండి. ఇప్పుడు ఎనిమిది లెఖ్ఖపెట్టేదాకా గాలిలోపల కుంభించి, మీ ఎడమ ముక్కు కూడా ఉంగరం వేలితో మూయండి. ఇప్పుడు కుడి ముక్కు నుంచి నాలుగంకెలు లెఖ్ఖపెట్టేంత సేపు గాలి వదలండి.

ఇప్పుడు ఎడమ ముక్కు మూసుకుని, కుడి ముక్కునుంచి గాలి పీల్చి, కుంభించి, కుడి ముక్కు మూసి, ఎడమ ముక్కు నుంచి గాలి వదలండి. ఇలా మార్చి, మార్చి - ఒకవైపు నుంచి పీల్చి, ఇంకోవైపు వదిలి - ఒక ఐదు నిముషాల పాటు ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట చేసారంటే, మీకు సత్ఫలితాలు అతి త్వరలో కలుగుతాయి.

3. బస్త్రీ పద్ధతి

మీరేదైనా పెద్ద కార్యక్రమం చేపట్టేముందో, మీరు సభలో మాట్లాడేముందో ఇది గనుక చేస్తే మీకు శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది చాలా తేలిక. కింద కూచుని, మీ చేతిని మీ పొట్ట దగ్గర బెలూను మూసినట్టుగా మూయండి. ఇప్పుడు, ఆ పొట్టని లోపలికి తోస్తూ బయటకి బలంగా ముక్కుద్వారా గాలిని వదలండి. మళ్ళీ పొట్ట బయటకి ఉబ్బేలాగా బాగా గాలి లోపలికి పీల్చండి. ఇలా 20 సార్లు చేయండి. మీకు కొంచెం అలవాటు పడ్డాక వేగం పెంచండి.

4. వేకువ ఝామునే లేవండి

✓ శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ స్వాంతన పొందటానికి గొప్ప మార్గం ఏమిటో తెలుసా?

చిరు చీకటిలో అలా సరదాగా చెట్లమధ్యలోంచి నడవటమో, లేదా సముద్రపుటలలని చూస్తూ, ఆ ఆనందాన్ని ఆస్వాదిస్తూ అడుగులో అడుగు వేయటమో! వారానికి ఒకరోజు, ఏ ఆదివారమో ప్రయత్నించి చూడండి. మనసు ప్రశాంతత చెంది మిమ్మల్ని జీవితంలోని అద్భుతాలని గ్రహించనిస్తుంది. ప్రతి రోజూ పండగే. ప్రతి సూర్యోదయం చూసి తరించాల్సిన అద్భుత కావ్యం. ఆ నడిచేటప్పుడు శ్వాస దీర్ఘంగా తీసి, వదలటం మర్చిపోకండి (2 అడుగుల మేరకు గాలి పీల్చి, 8 అడుగుల మేరకు కుంభించి, 4 అడుగుల మేరకు వదలండి).

5. పచ్చని పొగమంచు శ్వాసప్రకియ

ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిగాంచిన తూర్పుదేశాల మార్షియల్ క్రీడాకారులు ఈ పద్ధతిని పెంపొందించారు. దీని వల్ల వాళ్ళు పాల్గొనబోయే పోటికి ముందు వాళ్ల మనసు ఒక నిర్మల సరోవరంగా మారుతుందన్నమాట.

దీనిలో మొదటి సూత్రమేమిటంటే, ఏదో పైపైన గాలి పీల్చుకుని వదలటం కాదు, గుండెలనిండా గాలి పీల్చుకోవాలి. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎలా గాలిపీలుస్తారో అలా ఊపిరితిత్తుల పైనుంచి, కింద నుంచీ కూడా గాలిపీలుస్తేనే సరిగా గాలి పీల్చినట్టు.

ఇప్పుడు ఒక ప్రశాంత వాతావరణం ఎన్నుకుని, వెల్లకిలా పడుకుని కళ్ళుమూసుకోండి. ఈ క్రింది మాటలు గట్టిగా, నిదానంగా పలకండి. 'నేను ప్రశాంతంగా బలంగా, ఏకాగ్రచిత్తంతో ఉన్నాను.' ఇప్పుడు మీరు గాలి పీల్చేటప్పుడు, చిక్కటి ఆకుపచ్చని పొగమంచు మీ శరీరంలోకి మీ నాసిక ద్వారా లోపలికి వెళ్తున్నట్టు, అది క్రమేపీ మీ నాభిదాకా దిగినట్టు, ఆ తర్వాత మీలోని ప్రతి భాగంలోకి వెళ్ళినట్టు ఊహించుకోండి. అలా మీ శరీరం మొత్తం, ప్రతి కండరాన్ని

తడుముతూ ఈ ఆకుపచ్చ పొగమంచు ప్రయాణించిందని ధృవీకరించుకున్నాక, నెమ్మదిగా బయటికి గాలిని వదిలేయండి. దానితో బాటు ఏవైనా ఒత్తిడులు ఉంటే వాటినీ బయటికి తోసేయండి.

ఈ ప్రక్రియ ఐదు నిముషాలనుంచి 20 నిముషాల సేపు చేయండి (లేవగానే మొట్టమొదటగా చేస్తే లేదా ఏదైనా వత్తిడి కలిగించే సన్నివేశం ముందు చేస్తే మంచిది). అలా చేస్తే మనసు తేలికపడి, ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. దీర్ఘశ్వాస ప్రక్రియ మీ మనసుని మెరుగుపర్చి, తద్వారా మీ జీవితాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

ఈ పైన చెప్పిన శ్వాస ప్రక్రియలు మనసు, శరీరం, ఆత్మల సంయమనానికి అతిగొప్ప సాధనాలు. మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని తీసుకెళ్ళి ఉన్నత శిఖరాల మీద కూచో పెట్టాలనుకుంటే, ఇంతకు మించిన అద్భుత సాధనాలు లేవు. 30 రోజుల పాటు , రోజూ చేసి చూడండి. కేవలం 10-15 నిమిషాలు ఒక రోజులో ఈ ప్రక్రియల మీద గడిపితే మీకు లాభాలు శతకోటి. మీరు చేసే పని అత్యంత ఉత్సాహంతో, అత్యంత శక్తితో చేయగలరు. మీకు ఉత్పన్నమయ్యే అధిక శక్తితో మీరు అధిక పని చేసి, అత్యధిక లాభాలు పొంది, మీ ప్రపంచాన్ని సాదాసీదా పరిస్థితినుంచి ఉన్నత శిఖరాలకి చేర్చగలరు.

ఆయుష్షును పెంచే రహస్యం 2. సరిగా నమిలి తినండి.

ముందే చెప్పినట్టుగా మనం తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణించ టానికి, మన శరీరం తనలో ఉన్న శక్తిని కొంత వెచ్చించాల్సి ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు మనం దానికి కొంత సాయపడితే, దాని పని సులువవుతుంది. అప్పుడాశక్తిని అది వేరే పనుల మీద కేంద్రీకరించగలుగుతుంది. నెమ్మదిగా, నమిలిమింగటం అనేది అనవసరమైన చర్చగా అనిపిస్తుంది కాని చక్కటి ఆరోగ్యానికి, యవ్వనపుశక్తికి అది అత్యవసర మార్గం.

ఏమిటో అంతా ఉరకలు, పరుగులు ! కొంత మంది ఎవరో తరుముకు వస్తున్నట్టు గుటుకు, గుటుకు మింగేస్తారు, అసలు నమలకుండా! కడుపుని చేరకముందే ఆహారం నోటిలో కొంత జీర్ణమవాలి. అలా అవకపోతే పొట్టలో ఎక్కువ సేపు కూర్చుంటుంది. అలా కూర్చుంటే పైన చెప్పినట్టుగా, అరగటానికి ఎక్కువ శ్రమ ఖర్చవుతుంది. అప్పుడు శరీరం ముఖ్యమైన పనులు చేయలేక పోతుంది. దాని బదులు మనం బాగా, నమిలి తింటే, ఆహారం మెత్తగా అయి, తేలిగ్గా జీర్ణం అయి, శరీరంలో తేలిగ్గా ప్రసారం అవుతుంది.

ఆహారం బాగా నమిలి తింటే, త్వరగా జీర్ణమవటమే కాక తక్కువ ఆహారంతోనే సరిపోతుంది. అంటే సరిగా నమిలి తినటం వల్ల , మనం తక్కువ ఆహారం తినవచ్చు, ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. కాని ఇప్పటిరోజుల్లో అవసరమైన దాని కన్నా ఎక్కువ లాగించేస్తున్నారు. కాబట్టి మనం ఎక్కువ రోజులు బ్రతకాలనుకుంటే పాటించాల్సిన ముఖ్య సూత్రం - మంచి ఆహారం తిను, తక్కువ తిను అంతే గాని చెత్త ఆహారం, ఎక్కువ తిను అని కాదు. బెంజమిన్

ఫ్రాంకలిన్ అన్నాడు. నీ జీవితం ఎక్కువ రోజులు సాగాలంటే, తక్కువగా తిను.

ఆయుష్షుని పెంచే రహస్యం 3. వృద్ధుడిలా జీవించకు.

జీన్ జాక్స్ రూసో అన్నాడు 'నీరస శరీరం, మనసుని నీరసింపచేస్తుంది.' మీకు చక్కటి ఆరోగ్యం, దీర్ఘయవ్వనం కావాలంటే , మీ శరీరంలోకి వృద్ధుడిని ప్రవేశించ నివ్వకూడదు. వృద్ధుడిలా ప్రవర్తించకుండా, వృద్ధుడి అలవాట్లు అంటుకోకుండా జాగ్రత్తగా మిమ్మల్ని మీరు కాపలా కాయండి. యవ్వన జీవన విధానం పాటిస్తే, మీరు నవయువకులు గానే ఉంటారు. మీ ఆలోచనల బట్టే మీరెంత వయస్సు వాళ్ళన్నది ఉంటుంది. మీరు జీవితాన్ని ఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా, జీవిస్తే మీలో నూతన తేజం పెల్లుబికి, ఎన్నో ఏళ్ళ వయస్సు తగ్గినట్టుగా అనిపిస్తుంది.

వయసు పెరిగితే శారీరకంగా, మానసికంగా శక్తి సన్నగిల్లుతుందన్నది మనకి మనం ఇచ్చుకునే భవిష్యవాణే తప్ప నిజంకాదని పరిశోధకులు తేలుస్తున్నారు. నిత్యయవ్వనంగా తుళ్ళిపడే మనసు ఉన్నవాళ్ళు జీవితాన్ని ఒక సవాలుగా, ధీటుగా ఎదుర్కొనేవాళ్ళు వాళ్ళని ముంచబోయే వృద్ధాప్యాన్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కోగలరు. శక్తి క్షీణించకుండా ఉండాలంటే, వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మీ మనసుని సరిచేసుకుంటూ ఉండాలి. మహోన్నత జీవనం! 30 రోజుల్లో సాధ్యం కార్యక్రమంలో మనసుతో గిరిడీలు ఎలా కొట్టించచ్చో నేర్చుకోవచ్చు. అంతలోపు ఈ వయస్సులో మీ మనసు పదునుగా ఉండాలంటే మీరు కొన్ని పనులు చేయండి. క్రాస్‌వర్డ్ పజిల్సు పూరించటం, కొత్త భాషలు నేర్చుకోవటం, ఏవైనా క్లాసులకి వెళ్ళటం వగైరా. ముఖ్యంగా మంచి పుస్తకాలు చదవటం. మీ మనసుని యవ్వనవంతంగా చేసేముందు ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి. మీరేదడిగితే మీ మనసు అదే ఇస్తుంది.

మీరు కూర్చునే విధానాన్ని గాలికి వదిలేయద్దు. మీరు సరిగ్గా కూర్చోకపోతే మీ మనసు, శరీరం కూడా దెబ్బ తింటాయి. శరీర పరంగా చూస్తే మీరు నిటారుగా కూర్చోకుండా, వంగి అనుకుని కూర్చుంటే, మీ నడుం కింద భాగం మీద అదనపు శ్రమపడి అటు రక్త ప్రసరణ మీద, ఇటు శ్వాసకోశ మీదా చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. మనసు పరంగా చూస్తే, అలా వేలాడిపోతున్నట్టు కూర్చుంటే, నిజంగా వేళ్ళాడిపోతున్నట్టూ, నీరసంగానూ అనిపిస్తుంది. అందుకని మీరు కూర్చున్న, నిల్చున్న, నడిచే పద్ధతులు మీ భావనని ప్రభావితం చేస్తాయి (కావాలంటే మీరు నిల్చుని, సరదాగా నవ్వుతుండగా మీరు అలిసిపోయినట్టుగా, విచారంగా ఉన్నట్టు ఊహించుకుని చూడండి) విలియమ్ జేమ్స్ అన్నట్టు! 'మనం సంతోషంగా ఉన్నాం కాబట్టి నవ్వము, మనం నవ్వుతున్నాం కాబట్టి సంతోషంగా ఉన్నాము'.

అందుకని నిటారుగా కూర్చుని, తలని పైకెత్తండి. నడిచేటప్పుడు, మెత్తగా, బలంగా అడుగులు వేయండి. దానికీ ఒక లక్ష్యం ఉన్నట్టుగా నడవండి. నడిచేటప్పుడు బాగా శ్వాస పీల్చండి. మీరు సదా గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన విషయం చక్కగా కూర్చోవటం. దాన్ని ఒక మంచి అలవాటుగా మార్చుకోవాలి. నిటారుగా కూర్చోవటం వల్ల మీ శ్వాస పీల్చే ప్రక్రియకూడా

మెరుగుపడి, తద్వారా మీకు ఆరోగ్యం అనూహ్యంగా మెరుగుపడుతుంది.

ఇంకో ప్రయోజకర చిట్కా-మీకు అద్భుతమైన ఆరోగ్యం ఉన్నట్టుగా ఊహించుకోవటం. రోజుకి రెండు, మూడు సార్లు మీ కళ్ళు మూసుకుని, మీరు శారీరకంగా ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారో, అలా ఊహించుకోండి. మీ మొహంలో మెరుపు, కళ్ళలో కాంతి, శరీరంలో నేవళికం ఊహించుకోండి. మీరు గలగలా నవ్వుతున్నట్టు తద్వారా మీకు ఎగసిపడిన శక్తిని ఊహించుకోండి. ఈ పాటికి మీరు ఊహా చిత్రాలు గీయటంతో ప్రాజ్ఞులై ఉంటారు కదా! ఈ కిటుకు ఎంత ఘన విజయం సాధించిందో కూడా గ్రహించే ఉంటారు. ఇలాంటి ఊహ చిత్రాలు కేవలం ఒక్క నెలరోజులకి గీసుకుని చూడండి. మీకే తెలుస్తుంది. మీలో ఎంత మార్పు వస్తుందో ! మీ స్వయం ప్రతిబింబం పెరుగుతుంది. మీదైనందిన కార్యక్రమాలు చేయటానికి మీలో ఉత్సాహం పెల్లుబుకుతుంది. దాంతో శారీరక ఆధిపత్యం వైపు పరుగులు తీస్తారు.

మీరేం కావాలనుకుంటే అది అవగలరు. కావాల్సిందల్లా మీరు కోరుకున్న గమ్యాన్ని దృఢ చిత్తంతో , గట్టి నమ్మకంతో మీ మనసులో చిత్రించుకోవాలి. మీ లక్ష్యసాధన గురించిన ఊహాచిత్రానికి, ఒక గడువు నిర్ణయించుకోండి. స్పష్టంగా ప్రణాళిక వేసుకోండి. ప్రతిరోజూ ఆ గమ్యం వైపు ఒక అడుగు వేయండి. అప్పుడు మిమ్మల్ని బ్రహ్మరుద్రాదులు కూడా ఆపలేరు. మీరూ ఆగకండి ! మీరు దృఢ చిత్తం గలవారు, ధైర్యసాహసాలు ఉన్నవారు. బలహీనులు ఎన్నటికీ మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందలేరు, ఉన్నత శిఖరాలని అధిరోహించలేరు. ఉన్నత శిఖరాలని అధిరోహించే ఈ ప్రయాణం సాహసయాత్ర కావచ్చు కాని అసాధ్యం మాత్రం కాదు. అది మీకు అందుబాటులో ఉన్నదే.

ఆయుష్షు పెంచే రహస్యం 4. యోగా వల్ల కలిగే అద్భుత లాభాలు.

మనసు, శరీరం శక్తి వంతం కావటానికి తేలికైన ప్రక్రియల్లో యోగా ఒకటి. దీన్ని కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం భారతదేశపు యోగులు తయారు చేసారు. దీని ద్వారా మనసు శరీరం, ఆత్మ శక్తివంతమవుతాయి. మీరు ఎన్నో అద్భుతాలు చేస్తారు. యోగా సారాంశం ఏమిటంటే, కొన్ని శారీరక వ్యాయామాల ద్వారా (ఆసనాలు), స్వాంతన పరిచే విధానాల ద్వారా, సాత్వికాహారం ద్వారా, శ్వాసని మెరుగుపరుచుకోవటం ద్వారా, సక్రమమైన ఆలోచనలు చేయటం ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన పరిస్థితిని అత్యున్నత స్థాయికి తీసుకువెళ్ళవచ్చనీ, అప్పుడు అతని శరీరం, మనసు మమేకం అయి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలుగుతుందనీను !

నార్త్ అమెరికా అంతటా, ఐరోపాలోనూ, హఠ యోగా క్లాసులు, అతి తక్కువ ధరకే నడుపుతున్నారు. ఆ కార్యక్రమం ఉత్సాహభరితంగా, స్వాంతన కలిగించేవి గానూ ఉంటున్నాయి. అంతేగాక, సుశిక్షితుడైన అధ్యాపకుడు ఉంటే అవి చాలా తేలిగ్గా నేర్చుకోవచ్చు. మీరు ఇంత వరకూ యోగా నేర్చుకోక పోయుంటే, జీవితంలో యవ్వనాన్ని తిరిగి పొందే అత్యుత్తమ ఆరోగ్య గుళిక పొందలేక పొయారన్న మాటే !

ఆయుష్షు పెంచే రహస్యం 5. సానుకూల ఆలోచనలు.

తన కలలవైపు నమ్మకంతో ఎవరు అడుగువేస్తారో, తను ఊహించుకున్న జీవితాన్ని జీవించటానికి ఎవరు ప్రయత్నిస్తారో, వారు మామూలు సమయంలో ఆశించని విజయాన్ని సాధిస్తారు.

థోరో

ఇవాళ్టినుంచి ఒక కొత్త నిజాన్ని సృష్టించే శక్తి మీలో ఉంది. ఆ కొత్త నిజం చక్కటి ఆరోగ్యం కావచ్చు, అంతులేని ధన సంపద కావచ్చు, పరిపూర్ణ ఆనందం కావచ్చు. మీరు కూడా మామూలు సమయంలో ఆశించని విజయాన్ని సాధిస్తారు. ఇంతకు ముందు పుటల్లో మీరు మనసు మీద, శరీరంమీద ఆత్మమీద ఆధిపత్యం సాధించే ఎన్నో ప్రక్రియలు చూసారు. మహోన్నత జీవనం! 30 రోజుల్లో సాధ్యం కార్యక్రమంలో వివరంగా కొన్ని వ్యాయామాలు, శక్తివంతమైన దినచర్యలు ఉన్నాయి. అవి ఈ పుస్తకం చివర్లో చూస్తారు. కాని ఏ సూత్రాన్ని గమనించినా, ఏధ్యాన మార్గాన్ని చూసినా, ఏ ప్రక్రియని పాటించినా, అన్నింటిలోనూ ఒకటే నిజం నిండి నిబిడీకృతమై ఉంటుంది. ఆ నిజం మీ జీవిత పరిమితిని పెంచి, మీకు చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని పంచి, మీ జీవితం మీద మీకు ఆధిపత్యం సాధించి పెట్టుంది.

ఆ నిజం ఒక్క ముక్కలో చెప్పవచ్చు. నీ ఆలోచనలు నీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. మీ మనసు ద్వారం దగ్గర మీరు గట్టి కాపలాగా నిల్చుని, అతి గొప్ప ఆలోచనలనే రానిస్తే, మీరు సంతోషంగా , ఆరోగ్యంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటారు. అదే మీరు పట్టించుకోకుండా గతం గురించి, భవిష్యత్తు గురించి వ్యతిరేక ఆలోచనలు రానిస్తే, అవి మీ మనసు మీద అధికారం సాధించి, మిమ్మల్ని కృంగదీస్తాయి. అప్పుడు మీరు ఆనందం పొందలేరు సరికదా అసలు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమంటే ఏమిటో తెలిసికోను కూడా తెలిసికోలేరు. అందుకని మీలో ప్రవేశించే ప్రతి. చిన్న ఆలోచనని మాటువేసి, శల్యపరీక్షలు చేసి, అది ఒక గొప్ప ఆలోచన అయితేనే లోపలికి రానియ్యండి.

ఒక జాగరూకుడైన తోటమాలి, తన తోటని ఎలా ప్రతిరోజూ అపురూపంగా చూసుకుంటాడో, మీరు కూడా అలా మీ మనసనే తోటని అతి జాగ్రత్తగా పోషించుకోవాలి. మీరు అలా కాపుకాసి, చెడు ఆలోచనలనే కలుపు మొక్కలు చోటు చేసుకోకుండా, సక్రమమైన ఆలోచనలతో, ఉత్తేజపరిచే ఆలోచనతో, మనసుని నింపుతుంటే, ఎన్నో అద్భుత పుష్పాలు పూస్తాయి. ప్రతిదీ రెండుసార్లు సృష్టించబడుతుంది. మీ మనసులో ఒకసారి, బయట ప్రపంచంలో ఇంకోసారి. ఒక యిల్లు కట్టేముందు బిల్డర్ ఎలా కాగితం మీద దాని రూపు గీసుకుని చూసుకుంటాడో, అలా మీరు కోరుకున్న ప్రతిదీ మీ మనసు తెరమీద రూపు గీసుకుని చూసుకోవాలి. అలా గనక మీరు చేస్తే అంటే పెద్దకలలని కని, మంచి ఆలోచనలు చేస్తే మీరు అంతకు ముందు కనీవినీ ఎరుగని శక్తులు, మీ లక్ష్యసాధనకి, జాగృతమవుతాయి.

మీ ఆలోచనా శైలి మార్చండి, మీ జీవన సరళి కొట్టొచ్చినట్టుగా మారిపోతుంది. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం కావాలని కోరుకోండి, మీకు కలిగి తీరుతుంది. మిమ్మల్ని మీరే దృఢచిత్తంగల, శక్తివంతమైన, భావోద్వేకము గల వ్యక్తిగా ఊహించుకోండి. అలా మారక పోతే నన్నడగండి, మీకు మీరే భాగ్యవంతుడిగా ఊహించుకోండి. రోజుకి కనీసం 20 - 30 నిమిషాలు అలా అయి తీరుతానని ఊహించుకుంటే అయి తీరుతారు.

మీ ఆలోచనలకి భావావేశం, నమ్మకం జోడిస్తే అద్భుత ఫలితాలనిస్తాయి. మీకు శరీరాన్ని బాగుచేసుకోవాలనుంటే, మనసుని బాగుచేసుకోండి. 'నేను మంచి అద్భుతమైన ఆలోచనలనే రానిస్తాను' అన్న గట్టి నిర్ణయం తీసుకోండి. ఒక బలమైన సైనికుడిలా మీ మనసు గుమ్మంలో నిలుచుని మీలోకి ఏదైనా నిస్ర్పాణమైన ఆలోచనగాని, వ్యతిరేక ఆలోచనగాని అడుగుపెట్టబోతుంటే నిర్దాక్షిణ్యంగా దాన్ని చీల్చి చెండాడండి ! మీ ఆలోచనలకి మీరే యజమానులు. ఇది ఎంత త్వరగా తెలుసుకుని మీ ఆలోచనా విధానాన్ని అదుపులో పెట్టటం ఎంత త్వరగా నేర్చుకుంటే, అంత త్వరగా మీరు మీ స్వయం ఆధిపత్యం సాధించగలరు. ఈ ఆధిపత్యం పదికాలాలు నిలిచిపోతుంది. మీ ఆలోచనలకి మీరే బాధ్యులు. సాధనతోనూ, శిక్షణతోనూ మీలో రేగిన ప్రతి చిన్న ఆలోచన మీద మీరు రాజ్యం ఏల గలుగుతారు. అప్పుడు మీ భవిష్యత్తుని మీరే తీర్చిదిద్దుకోగలుగుతారు. మీకు మీరే సాటి అవుతారు.

'యాజ్ ఎ మాన్ థింకెత్' అన్న అద్భుతమైన చిన్న పుస్తకంలో జేమ్స్ ఆలెన్ అన్నది అక్షరాలా నిజం. 'శారీరకంగా బలహీనమైన మనిషి కష్టపడి జాగ్రత్తగా శిక్షణపొందితే ఎలా బలవంతుడవగలడో, అలా మానసికంగా బలహీనుడైన వ్యక్తి సక్రమమైన మార్గంలో ఆలోచించి, బలవంతుడవ గలడు.' ఇప్పుడు చెప్పండి. ఆయుః పరిమాణం పెరగటానికి , స్వయం శ్రేష్ఠత సాధించటానికి వెనక రహస్యం ఏమిటి ? మీ ఆలోచనలని మీ అదుపులోకి తెండి, మీ మనసు అదే మీ అదుపులోకి వస్తుంది. మీ మనసుని మీ అదుపులోకి తెండి, మీ శరీరం అదే మీ అదుపులోకి వస్తుంది. మీ శరీరాన్ని అదుపులోకి తెండి, మీ రంతకు ముందెన్నడూ ఎరగని హాయి కలుగుతుంది. మీకు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

ప్రాచీన తత్త్వవేత్తలు ఆలోచనలు వస్తువులనీ, ప్రపంచంలోని తక్కిన అన్ని వస్తువులలాగే వీటికీ ఎనర్జీ ఉంటుందనీ తేల్చారు. అందుకని మీ ప్రతి ఆలోచనతో మీరు ఏదో తయారు చేసినట్టే! మీ మనసునుంచి బయట ప్రపంచానికి ఒక మానసిక వార్తాహరుడిని పంపుతారు. ఆ వార్తాహరుడు, సరియైన వాడైతే, మీ ప్రాపంచిక జీవితంల్లో అన్ని అంశాలను ప్రభావితం చేస్తాడు. ఎందుకంటే ఆలోచనా శక్తి, వస్తువుల శక్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి సక్రమమైన ఆలోచన ఏదో భాషకందని భావం కాదు. అది ప్రపంచంలోని భౌతిక సూత్రాల మీద ఆధారపడి ఉంది. ఆలోచన ఒక వస్తువు. ఆలోచనలు వస్తువులని ప్రభావితం చేస్తాయి. అందుకే మీ కోరికలు, మీ లక్ష్యాల మీద మీ నమ్మకం అంత బలమైనది. ఆ నమ్మకం మీ జీవితాన్ని మార్చగలదు.

అద్భుతాలు ప్రతిరోజూ జరుగుతుంటాయి. క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులని తీసుకుంటే వైద్యరంగం వాళ్ళ విషయంలో చేతులెత్తేసినా కూడా ఆశాజనక మైన ఆలోచనలు, ఆనందమయమైన జీవనం వాళ్ళని నయం చేసిన సందర్భాలున్నాయి. ఏమీ లేని వారు కూడా, ఉన్నత శిఖరాలు చేరుకున్నారు-కేవలం అలా చేరుకోవాలన్న సంకల్పం వల్ల, ఆ మార్గంలో పయనించటం వల్ల. మీ జీవితాన్ని మార్చి మీకు విజయం చేకూర్చే ఒక అద్భుతమైన పరికరం మీలోనే ఉందని నేనంటే మీకింకా ఏమైనా శంక ఉందా ?

మనసు యొక్క శక్తి ఎంత మేరకు ఉందో చూసారు. మీ భుజాల మీద కూచున్న పది పౌండ్ల మాంసపు ముద్ద మీరేం కావాలంటే అది మీకు సాధించి పెట్టగలదు. మీ ఆలోచనలకి అధిపతి అవండి, త్వరలోనే మీ అంతర్గత ప్రపంచానికి అధిపతి అవుతారు. మీ అంతర్గత ప్రపంచానికి అధిపతి అయితే, మీకు అసాధారణ ప్రజ్ఞ, అత్యుత్తమ ప్రశాంతత, ఫలప్రదమైన కార్యసాధన, చక్కటి ఆరోగ్యం, శాశ్వతమైన విజయం త్వరలోనే మిమ్మల్ని చేరుకుంటాయి. బయట ప్రపంచంలో విజయం, అంతర్గత ప్రపంచంలో విజయంతో మొదలవుతుంది. మహోన్నత జీవనం! 30 రోజుల్లో సాధ్యం కార్యక్రమం మీ మనసుని ఎలా నడపాలో, ఎలా స్వాధీనం చేసుకోవాలో నేర్పిస్తుంది. మీలో ఉన్న అతి గొప్ప ఎస్సెట్‌కి ఈ కార్యక్రమం ఒక మాన్యుయల్ లాంటిది. అందులో ఉన్న అతి తేలికైన వ్యాయామాలు, సాధనలు చేస్తానని మీరు నిశ్చయం తీసుకుంటే మీరు మీ జీవితం లో అతి ముఖ్యమైన నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు. మీ మనసుని తద్వారా మీ ప్రపంచాన్ని నిర్దేశించటానికి అది మొదటి మెట్టు.

నాలుగవ అధ్యాయం

మీ నడవడిక : నంఘంలో శ్రేష్ఠత, వ్యక్తిగతంగా విజయం

కలుపు మొక్కలు తోటని, ఫలప్రదమైన పొలాలని తినేస్తాయని అందరికీ తెలుసు. అందుకని అటు తోటమాలి, ఇటు రైతు కలుపు మొక్కల్ని ఏరుతూనే ఉండాలి...., మన వ్యక్తిత్వం పెంచుకోవటానికి కూడా ఇదే మార్గం. మన కున్న లోపాలు, మన లక్షణాలు మనకి తెలిసినట్టుగా ఎవరికీ తెలీదు. అందుకని వాటిని సరిదిద్ది ఆ కలుపు మొక్కలను మనమే ఏరి పారేయాలి. అప్పుడు మన ఎదుగుదల శక్తివంతంగా ఫలప్రదంగా సాగుతుంది.

జార్జి మాథ్యూ ఆడమ్స్.

మీ పరిస్థితులు మారాలనుకునే ముందు, మీరు మారాలి మొదట. ఒక కంపెనీని నడపాలని కోరుకుంటే, మిమ్మల్ని మీరు నడపటం నేర్చుకోవాలి. ఒక కుటుంబాన్నో ఒక టీమునో మీ భుజస్కంధాలపై నడపాలంటే, మిమ్మల్ని మీరు నడపటం నేర్చుకోవాలి. స్వయం ఆధిపత్యం జీవన ఆధిపత్యానికి డి.ఎన్.ఏ లాంటిది. అది ఎక్కడ మొదలెట్టాలి? ఎప్పటిలాగే మీ ఆలోచనలతో ! మీ ఆలోచనల ప్రతిరూపమే మీ మనస్సు. మీ మనసులో ఉన్న ఆలోచనల సముదాయము కూడి, కేబుల్ వైర్ అంత బలంగా తయారయి, మీ మార్గాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. అంటే మీలో బలహీనమైన, నిస్త్రాణమైన ఆలోచనలు ఎక్కువుంటే, మీరు బలహీనమైన ప్రాణిగా తయారవుతారు. దాని బదులు మీలో సుశిక్షితమైన బలమైన ఆలోచనలు చోటు చేసుకున్నాయనుకోండి, మీరొక తిరుగులేని బలమైన మనిషిగా తీర్చిదిద్దబడతారు. జీవితంలో శాశ్వతమైన విజయం సాధించాలంటే చిత్తశుద్ధి, ధైర్యం, సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండాలి.

ప్రో యాక్టివిటీలోని ఆనందం.

మీ జీవితంలో జరిగే ప్రతి దానికీ మీరే బాధ్యులు. మీరు తలుచుకుంటే మీ జీవితాన్ని ఆదర్శవంతంగా వ్యక్తి పరంగా అయినా, వృత్తిపరంగా అయినా - తీర్చిదిద్దుకోగలరు, లేదా దాన్ని హింసించుకోగలరు. ఒక్కముక్కలో చెప్పాలంటే ఉత్తమగతి పట్టిస్తారో, అధోగతి పాలు

చేస్తారో మీ చేతిలో ఉంది. దాని రహస్యం మీలో ఉన్న శక్తి గుర్తించటమే ! జీవితంలో మీకెదురైన సమస్యలని సవాళ్ళుగా తీసుకుంటే మీరు కోరింది పొందగలరు. మీ జీవనశైలి, మీకనుభవమైన వాటిని మీరు అర్థంచేసుకునే తీరుని బట్టి ఉంటుంది.

ప్రో యాక్టివ్‌గా, ఉండటం అంటే గతంలో జరిగిన వైఫల్యాలని తలుచుకుని కుమిలి పోకూడదు. మీరు సాధించలేని అంశాలకి మీరు పెరిగిన వాతావరణంమీదో, మీ పరిసరాల మీదో నిందవేయకూడదు. ప్రో యాక్టివ్‌గా ఉండటం అంటే నేలకారిన పాలగురించి, గడచిపోయిన గతం గురించి బాధపడరు. ప్రపంచం మిమ్మల్ని చిన్న చూపు చూసిందని చింతించరు. ప్రో యాక్టివ్ అంటే ఫర్ అక్షన్ : పనిచేయటానికి సిద్ధం అని అర్థం.

ఒక సరియైన ఛాంపియన్ ఎలా ఆలోచిస్తారో, అలా మీ మనసు కండరాలని పనికి సిద్ధం చేయాలి. మీకు మీరే ఈ భూమ్మీద వెలసిన చిన్న దైవంగా ఊహించుకోవాలి. అద్భుత విజయం సాధించటానికి కావాల్సిన శక్తులు, మండే కోరిక ఉన్న వ్యక్తిగా గుర్తించుకోవాలి. అలాంటి కలలు మీకుంటే, తప్పకుండా మార్గం అదే దొరుకుతుంది. మనసుంటే మార్గం ఉంటుంది. గాంధీ, ఫోర్డ్ లింకన్ , బెల్, కెనడీ, సాక్ అందరూ సాధించారు, మీరూ సాధించగలరు.

జీవితంలో విజయం సాధించిన వాళ్ళంతా ఏదన్నా చేయాలన్న తపన ఉన్నవాళ్ళే. వాళ్ళు ఆటంకాలని, వైఫల్యాలని గుణపాఠాలుగా తీసుకుంటారు. తప్పులని వాళ్ళని వాళ్ళు సరిదిద్దుకోవటానికి, ఇంకా ఎదగటానికి కలిగిన అద్భుత అవకాశాలుగా భావిస్తారు. వాళ్ళు నేర్చుకున్నది ఒకటే. కష్టమనేది ఒక గురువు. జీవితంలో వ్యతిరేక సంఘటనలంటూ ఏమీ లేవు. అవి కేవలం ఘట్టాలు మాత్రమే. కావాలంటే వాటిని కూడా సానుకూల మార్గంలో చూడచ్చు. ఒక గులాబి పువ్వుని, దాని కాడతో సహా చూపించండి ఎవరికైనా ? కొందరేమో అదొక గులాబీ పొద కాని. అక్కడక్కడా కొన్ని ముళ్ళు ఉన్నాయి అంటారు. మరికొందరేమో అదొక ముళ్ళపొద కాని అక్కడక్కడా కొన్ని గులాబీలు ఉన్నాయంటారు. రెండురకాల వాళ్ళూ చూసిన వస్తువు ఒకటే, తేడా అంతా వాళ్ళ దృక్పథంలో ఉంది.

మీరు శక్తివంతంగా ఆలోచించటం మొదలెట్టగానే, మీ ముందొక కొత్త నిజం బయల్పడుతుంది. మీభవిష్యత్తుని తీర్చి దిద్దే అంతులేని శక్తి మీ మనసుకి ఉందని మీరు గుర్తించగానే. అద్భుత విషయాలు జరగటం మొదలెట్టాయి. ఎంత ఎక్కువగా వాడినా, మీరు మెదడులోని ధీశక్తి 25 శాతం మాత్రమే వాడతారు. మరి మిగిలిన ధీశక్తి మాటేమిటి ? మీ మెదడులో ఉన్న లక్షల కణాలు వాడకుండా అలా వృథాగా పోవటం మీ కిష్టమా ? మనకి ఈ మానవ శరీరం లభ్యమవటమే ఎంతో గొప్ప వరం అంటారే, అది అతి సామాన్య జీవితం గడపటం మీ కిష్టమా ? ఈ పుస్తకం మీకొక మేలుకొలుపు ! కన్నుమూసి తెరిచేలోపు ఈ క్షణంలోనే మీ జీవితాన్ని మీరు మార్చేయవచ్చు. రండి, నిర్ణయం తీసుకోండి, అత్యున్నత జీవితం పొందటానికి తపన చూపండి.

పనికోసం హుషారుగా ప్రో యాక్టివ్‌గా ఉండాలంటే పరిస్థితులను మీకనుకూలంగా మార్చుకోవాలేగాని మీరు పరిస్థితులకి బానిస అవకూడదు. మీకు గతంలో జరిగిన ఏ సంఘటననైనా, భవిష్యత్తులో జరగబోయే ఏ సంఘటనైనా అర్థం చేసుకోవటం మీ చేతుల్లో ఉంది. ఉదాహరణకి ఎవరైనా మిమ్మల్ని కించ పరస్తుంటే దాన్ని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలన్నది మీ చేతుల్లో ఉంది. ఒక మామూలు మనిషి కోపం తెచ్చుకుని, ఎందుకు తనని ఇలా ఎదుటి వాళ్ళు అనాలని ఒకటే బాధపడిపోతాడు. దాని వల్ల వ్యతిరేక భావనలు ఎక్కువయి, ఫలప్రదమైన ఏ పనీ చేయలేకపోతాడు. కాని ప్రోఆక్టివ్ లక్షణం పెంపొందించుకున్నవాడు, ఈ సంఘటనని కూడా తన శక్తిని పెంచటానికి దోహదకారిగా భావిస్తాడు. ఇలియనార్ రూజ్‌వెల్ట్ అన్నట్టుగా, 'నీకు అంగీకారం లేనిదే నిన్ను ఎవరూ బాధపెట్టలేరు.' గాంధీ ఇదే విషయాన్ని మరో రకంగా చెప్పారు. 'మనం ఇవ్వక పోతే మన ఆత్మగౌరవాన్ని ఎవరూ తీసుకోలేరు.' అంటే దీని సారాంశం ఏ సంఘటననైనా అర్థం చేసుకోవటంలో ఉంది. ఆ అర్థం మీ ఎదుగుదలకి తోడ్పడేటట్టుగా ఉండాలి. ఎవరో మిమ్మల్ని కించపరచారనుకోండి. అది వ్యతిరేక సంఘటనే అయినా, దాన్ని మీరు ఈ కింది విధాలుగా అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించవచ్చు.

i) పాపం, అతనికి ఇవాళేదో చిరాగ్గా ఉండి ఉంటుంది. అది పోగొట్టటానికి నేనేం చేయగలను?

ii) నేను నా జీవన ఆధిపత్యం పొందటానికి అనుకూలంగా, ఈ సంఘటనని ఎలా మలచుకోగలను ?

iii) ప్రతి సంఘటన వెనకా ఒక కారణం ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ సంఘటన వల్ల కూడా ఏదో మంచే జరగవచ్చు.

iv) ఈ చిన్న సంఘటన నన్ను క్రుంగదీస్తే (శారీరకంగా, మానసికంగా) నాకేం జరుగుతుంది? నేను గోరంతలు కొండంతలు చేస్తున్నానా ?

v) నన్ను నేనొక నారింజ పండుగా ఊహించుకోవాలి. ఆ పండుని పిండితే, అందులో ఉన్న రసం వస్తుంది. నేను ప్రశాంతత, మంచితనం, ఆత్మ సంయమనం పెంపొందించుకుంటే, ఆ లక్షణాలే బయటకి వస్తాయి. దాని బదులు ఏవైనా వ్యతిరేక భావాలు వచ్చాయంటే, స్వయం ఆధిపత్యం సాధించటానికి నేనింకా కృషి చేయాలన్నమాట.

ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి. పాము కాటు వల్ల మనిషి మరణించడు. ఆ విషం శరీరం అంతా పాకటం వల్ల మరణిస్తాడు. అందుకని ఎవరో మిమ్మల్ని పాములా కాటేస్తే, ఆవిషం మీ నరనరాల్లో మీరెక్కించుకోకండి. దాని ప్రవేశాన్ని ద్వారం దగ్గరే మీరు ఆపగలరు. మీ మనసులో పుట్టే ప్రతి ఆలోచనకీ మీరే బాధ్యులు. ప్రతిరోజూ, ప్రతి నిముషం, ప్రతిక్షణం మీ మనసనే పూలతోటలోకి అడుగిడే ప్రతి ఆలోచననీ మీరు అదుపులో పెట్టగలిగితే ప్రతి రోజూ ఒక మరుపురాని అపురూపవరమే!

ప్రో యాక్టివ్‌గా ఉన్నారంటే జీవితంలో జరిగే ప్రతి సంఘటనలోని మంచే చూస్తూ జీవితాన్ని నందనవనం చేసుకోవటం. బాధాకరమైన అనుభవమంటూ ఏదీ లేదు. ప్రతి అనుభవం మీలోని శక్తిని తట్టి అన్నా లేపుతుంది లేదా మీకొక సవాలుగా అన్నా నిలుస్తుంది. ఆ సవాలుని ఎదుర్కొంటే మీ జీవితాన్ని ఆధ్యాత్మికంగా, శారీరకంగా, మానసికంగా, వృత్తి పరంగా ఉన్నత స్థానంలో నిలబెట్టవచ్చు. నిజమైన విజేతలు సమస్యలని చక్కటి అవకాశాలుగా మలుచుకుంటారు. తక్కిన వాళ్ళు వోడిపోయిన చోటే, వాళ్ళు గెలుస్తారు. దేశమంతా అల్లకల్లోలమయిన పరిస్థితిలో కూడా ఒకళ్ళిద్దరు తెలివైన వాళ్ళు లక్షలు గడిస్తారు. ఉదాహరణకి అందరూ షేర్లు అమ్మే సమయంలో కొందరు కొంటారు. ప్రతి తుఫాను లోనూ తలపైకెత్తి నీలాకాశంలోకి చూడండి. అది అక్కడే ఉంటుంది.

స్వయం ఆధిపత్యానికి మొదటి మెట్టు ప్రో యాక్టివిటీ ! అంటే ఆత్మసంయమనం లాంటిదే. ఆత్మసంయమనంకి, అన్ని ఆధిపత్యాలలాగే, ఓపికతోనూ, పట్టువదలని విక్రమార్కుడిలానూ, ప్రయత్నించి, క్రమం తప్పకుండా అదుపులో ఉంచాలి. ఈ కండరాన్ని ప్రతిరోజూ వినియోగించటానికి నిర్ణయం తీసుకుంటే, మీ జీవితం మీద మీకు మంచి అధికారం లభించినట్టే. మీ అట్టడుగు పొరల్లో నిద్రాణమై ఉన్న శక్తి వెలికి తీయటానికి పూనుకున్నట్టే! ఈ సవాలుని ఎదుర్కొంటారా మరి ?

ఆధిపత్య మార్గంలో పెరిగే జోరు.

కదలికలో ఒక చిన్న తమాషా ఉంది. ఒక పెద్దకొండ మీంచి కిందికి ఎవరన్నా జారుతున్నారనుకోండి. మొదట నెమ్మదిగానే మొదలవుతుంది అతని జారుడు. కాని రాను రానూ, ఊపందుకుని, ఆపలేనంత జోరుగా కిందకి సాగిపోతాడు. ఇదే సిద్ధాంతం మీ స్వయం ఆధిపత్యానికి కూడా వర్తిస్తుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న ప్రయత్నాలే మీ అంతిమలక్ష్యం అయిన పరిపూర్ణ జీవనానికి తోడ్పడతాయి.

మహోన్నత జీవనం! సారాంశం ఇదే ! చిన్న చిన్న మార్పులతో మొదలెట్టండి. మీ దృక్పథంలో, మీ వ్యాయామాల్లో, మీ ఆహారవ్యవహారాల్లో, మీ అలవాట్లలో చిన్న మార్పులు చేయండి. అతి త్వరలోనే అవి పెద్ద మార్పులయి, ఎక్కువ స్పష్టంగా తెలిసే ఫలితాలు కలిగి, మిమ్మల్ని ఎవరూ ఆపలేని దశకు చేరుకుంటారు. వెయ్యిమైళ్ళ దూరప్రయాణం ఒక చిన్న అడుగుతో మొదలవుతుంది. అందుకని పెద్ద ఫలితాలు కావాలంటే, చిన్న ప్రయత్నాలతో మొదలెట్టాలి.

మీ మనసును పెంపొందించటానికి దానికి ఇచ్చే అత్యుత్తమ ఆహారం స్ఫూర్తి నిచ్చే పుస్తక పఠనం, సక్రమమైన, ఉత్తేజ పరిచే ఆలోచనలు, మనసుని చురుకుగా చేసి, గట్టిపరిచే వ్యాయామాలు. మొదట్లో రోజుకి కొన్ని నిముషాలే దీని గురించి ఖర్చు పెట్టినా, రాను రానూ అనూహ్యంగా కలిగే మార్పులను చూసి, మీరే మీ తెలివితేటలను పదును పెట్టటానికి ఎక్కువ

సేపు గడుపుతారు. ఈ పుస్తకంలో ఎన్నిసార్లో నొక్కి చెప్పటం జరిగింది. మీ మనసు మీలో ఉన్న తక్కిన కండరాల లాంటిది. దాన్ని వాడక పోతే, దాన్ని వదులుకోవాల్సి ఉంటుంది. దాన్ని వాడటమే కాదు, దాన్ని రోజూ ముందుకు తోసి, సవాళ్ళు విసరకపోతే, నీరసించి పోతుంది.

మీరు ముందుకు వెళ్ళకపోతే, వెనక్కి వెళుతున్నట్టే ! మీ మనసుని ఆరారగా మెచ్చుకుంటూ ఉండాలి , శ్రేష్ఠత పొందటానికి కావాలసిన శిక్షణ ఇస్తూ ఉండాలి.. అప్పుడు మీరు మామూలు సమయంలో ఎదురుచూడని విజయం, సంతోషం, మీ సొంతం అవుతుంది. మీకు గతంలో జ్ఞాపక శక్తి తక్కువ ఉన్నా నష్టమేమీ లేదు. నిన్న మొన్నటిదాకా మీరు కేవలం వ్యతిరేక ఆలోచనలు చేసేవారయినా బాధలేదు. మీరు మీ దృష్టిని, మీ నమ్మకాలని కేవలం మారి తీరాలన్న తపనతోనూ, కనీసం 30 రోజులపాటు కాసింత సేపు ప్రతిరోజూ మానసిక సాధనచేస్తేనూ మార్చొచ్చు (తర్వాత కలిగిన లాభాలను నిలబెట్టుకోవాలి, నిత్యసాధన ద్వారా) జీవితంలో మీ మనసుని మంచి మార్గంలోకి మార్చి, మీ ప్రవర్తనని మెరుగుపరుచుకోవటానికి మించిన ఉన్నత చర్య లేదు. అలాంటి చర్యలు మీ జీవితాన్ని మెరుగుపరచటమే కాక, మీ చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళని కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి.

ఏ గతి పరిమాణము అయితే మీ మనస్థితిని ఉన్నత శిఖరాలలో కూచోపెడుతుందో, అదే కదలిక మీ శారీరక స్థితిని కూడా ఉన్నత శిఖరాలకు తీసుకెళుతుంది. మీలో ఒక పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం అనే లోతైన ఫౌంటెన్ ఉంది. కాకపోతే అది ప్రశాంతంగా మీలో నిద్ర పోతోంది. మీరు దాన్ని కదిల్చి, దానిలోకి సముద్రమంత పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం పొయ్యాలి. దాని కున్న శక్తి ఏమిటో, అది నిరూపించుకునే అవకాశం ఇవ్వాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం. శరీరం మీకు శారీరక శ్రేష్ఠత ఇవ్వగలదు, దానికంత నిగూఢ శక్తి ఉందని ముందు మీరు గుర్తించాలి.

అతి గొప్ప వైద్యుడు మంచి ఆలోచనలతో నిండి ఉన్న మీ మనసు. మంచి ఆలోచనలంటే ఆశ, ధైర్యం, బలం, మహదానందం కలిగి ఉన్న ఆలోచనలు. దీనికి తోడు మీ శరీరానికి నీరు ఎక్కువగా కలిగిన ఆహారాన్ని (పండ్లు, కూరలు) అందజేశారనుకోండి, అది అంతకు ముందు కోల్పోయిన , ఒక వేళ కోల్పోయుంటే, యవ్వన శక్తిని తిరిగి పుంజుకుంటుంది. మీరు అంతకుముందు నిస్సారమైన ఆహారాన్ని తిని ఉంటే, అది జీర్ణం చేయటానికి ఎక్కువ శక్తి కరిగి ఉంటే, ఇప్పుడది తిరిగి పొందుతారు. మీ ఆహారవ్యవహారాల్లో చిన్న, ముఖ్యమైన మార్పులు చేస్తే, అది త్వరలోనే ఊపందుకుని, మీకు ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన మంచి అలవాట్లు కలుగుతాయి.

ఈ ఆరోగ్యపు అలవాట్లు మీకు జీవితాంతం మంచి ఆహారం తినే శిక్షణ ఇస్తాయి. ఇంకా మంచి శరీరాన్ని , ఇంకా మంచి ఆరోగ్యాన్ని ఇంకా ఉన్నత స్థితికి చేరాలనే తపనని ఇస్తాయి ! మీలో ఉన్న మంచి ఆరోగ్యపు గనిని తట్టి లేపండి. మహోన్నత జీవనం! విధానంలోకి అడుగుపెట్టండి. ఒక్కసారి ఫలితాలని చవిచూసారంటే, ఇంక వెనక్కి తిరిగి చూడరు సాధించి తీరతారు.

ఆశయ నిర్వచనం

స్వయం అధిపత్యానికి జీవన పధకం

సరియైన ప్రణాళిక లేకపోతేనూ, స్పష్టంగా నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యం లేకపోతేనూ మీ జీవితం నడిసముద్రంలో చుక్కాని లేని పడవ ప్రయాణం లా సాగుతుంది. గాలి ఎటు వీస్తే అటు కొట్టుకు పోయే పడవలా మీరు ఎటో కొట్టుకుపోతారు. అలాంటి జీవన విధానంలో ఫలప్రదమైన కార్యాలు, మీ ప్రయోజకత్వం కనబడవు సరికదా ఆనందమూ ఉండదు, విజయ సాధనా ఉండదు.

మీకు ఏదైనా స్థిరంగా నిలిచిపోయే విజయం కావాలన్నా, జీవితం మీద అధిపత్యం కావాలన్నా, మీ మార్గమేమిటో ముందే నిర్దేశించుకోవాలి. ఆ మార్గంలో మీరు కన్న కలలను సాకారం చేసుకోవటానికి చేయాల్సిన ప్రయత్నాన్ని ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. దోవలో ఎదురయ్యే ఒడుదుడుకులను తట్టుకోవటానికి సిద్ధం కావాలి. ఈ పుస్తకం మొదట్లో చర్చించినట్లుగా, మీ అంతిమ ప్రయాణం రోజు మీ గురించి మీ స్వజనం ఏం మాట్లాడితే వినాలనుకుంటున్నారో, దాని గురించి కొంత సమయం కేటాయించుకుని, మీరు దీక్షగా ఆలోచించాలి. మీ జీవితానికి మీరు అన్వయించుకున్న అర్థమేమిటో, మీ వెనక మీ వారసత్వంగా మీరే సంపద వదలాలనుకుంటున్నారో తేల్చుకోవాలి.

అంతకు ముందు లక్ష్య నిర్దేశక వర్క్‌షాపులో మీకు మీ లక్ష్యం నెరవేరటానికి ఎన్నో శక్తివంతమైన పధకాలు వివరింపబడ్డాయి. కాని జీవితంలో ఎంతో సాధించాలన్న తపన ఉన్న ప్రతివాళ్ళు ఓపిగ్గా కాస్త సమయం కేటాయించి, ఒక నిర్దిష్టమైన మహోన్నత జీవన ఆశయ నిర్వచనం తయారు చేసుకుంటే, అది స్వయం ఆధిపత్యానికి తోడ్పడుతుంది. ఇది మీ జీవిత గమ్యాన్ని, లక్ష్యాలని సూక్ష్మంగా పొందుపరిచే ఒక చిన్న గుళిక లాంటిది. ఇది మీ హృదయాంతరాళలోంచి రావాలి. మీకు ముఖ్యమైన ప్రాధమిక సూత్రాలను సూచించాలి. అది మిమ్మల్ని ఉత్తేజ పరచాలి. అది స్పష్టంగా మీ కలలని, మీ కోరికలని మీ లక్ష్యాలని సూచించాలి.

ఎప్పుడైతే మీ చేతిలో ఒక ఆశయ నిర్వచనం ఉంటుందో అప్పుడే మీ జీవితానికొక అర్థం ఏర్పడినట్టూ, మీ జీవన యానం ఒక వరవడిలో సాగుతున్నట్టూ ! (ముందు, ముందు మీ లక్ష్యాలు వేరే వైపు మళ్ళ వన్న నమ్మకమేమీ లేదు). ఇప్పుడు జీవితం నుంచి మీరేం ఆశిస్తున్నారో మీకు తెలుసుకాబట్టి, దానికోసం ఎలా జీవించాలోకూడా తెలుసుకాబట్టి, మీ జీవితంలో మీకొక అద్భుతమైన భద్రతా భావమూ, మీ మీద మీకు నమ్మకమూ పెరుగుతుంది. మీకెదురైన అవకాశాలవనీ, అవరోధాలవనీ ధైర్యంగా ఎదుర్కొనగలరు. ఇప్పుడు మీరెటు ప్రయాణిస్తున్నారో, మీ అంతిమ లక్ష్యం ఏమిటో మీకు తెలుసు ! మీరు చేయాల్సినదల్లా, మీరు వెళ్దామనుకున్న మార్గంలో ఉన్న ఒక విధానాన్ని ఎన్నుకోండి. అంతే ! ఒక సేల్స్‌బాయ్‌కి నువ్వు ఈ వస్తువులో 1000 యూనిట్లు అమ్మావంటే నీకు అధిక బోనస్ ఉంటుందంటే, అతను ఆ

టార్గెట్ అందుకునేందుకు ఉపయోగపడే పనులే ఎక్కువగా చేస్తాడు కదా. అలాగే మీ ఆశయ నిర్వచనం మీకు విజయం చేకూర్చే పనుల మీదే మీ మనసుని కేంద్రీకరించే లాగా చేస్తుంది.

ఆశయ నిర్వచనం మీ చిత్తశుద్ధిని పెంచి, ఒక దిక్సూచిలాగా మీ జీవితం మీరు కోరుకున్న విలువల వైపే కేంద్రీకరించేలాగా చేస్తుంది. ఎవరైనా మీ లక్ష్యానికి వ్యతిరేకంగా మిమ్మల్ని ఏదైనా పనిచేయమన్నారనుకోండి. మీరు వెంటనే అది గుర్తించి, దాన్ని ఖండించవచ్చు. ఉదాహరణకి మీరు ఎప్పుడూ దయగా, మర్యాదగా మాట్లాడాలన్న ఆశయ నిర్వచనం వేసుకున్నారనుకుందాం. ఎందుకంటే మీరలా ఉండాలని కోరుకున్నారన్నమాట ! ఇప్పుడు ఎవరో మీతో కటువుగా మాట్లాడారు. మీరు తిరిగి కటువుగా మాట్లాడలేరు. ఎందుకంటే అలా మాట్లాడితే, అది మీరు ఏర్పరచుకున్న విలువలకి వ్యతిరేకమవుతుంది. పశ్చాత్తాపం మీ డిక్షనరీ నుంచి తీసేస్తారు మీరు. మీరు కోరుకున్నట్టే ఉండటానికి మీరు ప్రయత్నిస్తారు కాని మీ కిష్టం లేని జవాబు మీ నుంచి ఎదుటివాళ్ళు తెప్పించలేరు. అంటే మీరు చర్య చేసేందుకు సిద్ధంకాని ప్రతిచర్య చేయటానికి కాదు. మీరే ఎప్పుడూ ముందుంటారు. పరిస్థితిని మీ అదుపులోకి తెచ్చుకుంటారు. మీ దృష్టి ఎంతసేపూ మీ లక్ష్యాలవైపే ఉంటుంది. అందుకని మీ గమనం కూడా మీరు నమ్మిన విలువల వైపే స్థిరంగా సాగుతుంది.

మహోన్నత జీవన ఆశయ నిర్వచనం యొక్క లాభాలు కొన్ని :

i) మీ జీవిత లక్ష్యం ఏమిటి, దానికి సంబంధించిన విలువలు ఏమిటన్నది స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

ii) కష్టాలు ఎదురైనా, అవరోధాలు కలిగినా, మీరెలా ముందుకు సాగిపోవాలో మార్గదర్శిలాంటిది.

iii) ఇది మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరిచి, మీకు దోవ చూపించే ఒక లైట్ హవుస్ లాంటిది. మీరు ఎంతో ప్రాముఖ్యత నిచ్చే మీ సూత్రాలను మీకు ఎప్పుడూ చూపుతుంటుంది.

iv) మీలో సమతుల్య భావం పెంచి, జీవితంలో ఏది ముఖ్యమో మీరు తేల్చుకునేందుకు దోహదపడుతుంది.

v) మీ సమయాన్నెలా సద్వినియోగం చేయాలో, ఎక్కువ ఫలితాలనిచ్చే కార్యక్రమాల మీద ఎలా శ్రద్ధ వహించాలో చెప్తుంది. (మీరు చేసే 20% పనులలోంచే 80% ముఖ్యమైన విజయాలు సిద్ధిస్తాయి. ఏ పని కోసం ఏ పని వాయిదా వేయాలో తెలుసుకోవాలి).

ఆశయ నిర్వచనం అంటే మీ జీవితం ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారో తెలిపేది. కొన్ని పేరాలలోనో, కొన్ని పేజీల్లోనో వర్ణించవచ్చుదాన్ని. మీజీవితంలో మీకు ముఖ్యమైన అంశాలేమిటో జనరల్‌గా రాసి, మీ జీవితం ముగిసేలోపు మీరు సాధించాలనుకున్నవేమిటో రాయాలి. అంతేకాదు, మీరు జీవితంలో ఏ విలువలకి ప్రాధాన్యం ఇస్తారో, మీరెలాంటి లక్షణాలు పుణికి పుచ్చుకోవాలనుకుంటున్నారో కూడా రాయాలి.

అలాంటి ఒక ఆశయ నిర్వచనాన్ని తయారు చేయండి. ఉన్నత శిఖరాలు చేరుకోవాలనే మీ తపనను పోషించుకోండి. ఇవాళ ఇక ముందు ప్రతిరోజూ, మీకు ఉన్నతి చేకూర్చే మీలో ఉన్న నిగూఢ శక్తిని బహిర్గతం కావటానికి తట్టి లేపండి. ఇన్నాళ్ళూ ఒక ఎత్తు! ఇవాళ ఒక ఎత్తు! ఇవాళ మిమ్మల్ని వెనక్కిలాగే గురుత్వాకర్షణ శక్తికి లొంగి పోవటం మానండి. ఉన్నత శిఖరాలని అధిరోహించటానికి సాగండి, ముమ్ముందుకు సాగండి.

ఐశ్వర్యాన్ని, విజయాన్ని ఆకర్షించటం ఎలా?

'ఐశ్వర్యం' అనే పదం అర్థం మనుష్యులని బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. వ్యాపార రంగంలో మునిగి తేలుతున్న మనిషి ఐశ్వర్యం విలువ 5 కోట్ల డాలర్లు అంటారు. అదే ఆధ్యాత్మిక రంగంలో ఎక్కువ దృష్టి నిలిచిన వారికి ఐశ్వర్యం అంటే ప్రశాంత మనస్సు, భగవంతుని ఉనికిమీద, శక్తిమీద గట్టి నమ్మకం కావచ్చు. చాలా మంది ఏదో ఒక ఐశ్వర్యం కోసం పాటుపడుతున్నారు. ఇక్కడ అది సాధించటానికి ఇతరులు ప్రయత్నించి, గెలుపొందిన కొన్ని విజయ రహస్యాలు ఉన్నాయి చూడండి.

మొట్టమొదటి అడుగు మీకు చిరకాల ఐశ్వర్యం కావాలంటే, మీ దృక్పథం లో ఐశ్వర్యం అంటే ఏమిటో ముందు తెలుసుకోవాలి. మీరు దేనికోసం అర్రులు చాస్తున్నారు? ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి ఆనందం అనేది ఒక గమ్యం కాదు. మీ జీవన యానంలో అది ఒక మార్గం. ఆనందం ఎడారి అంచున దొరికే ఎండమావి లాగా మీకు ఐశ్వర్యం అంచున దొరికే వస్తువు కాదు. విజయఢంకా మ్రోగించిన ఎవరి చరిత్ర అన్నా తిరగేయండి. వాళ్ళందరూ చెప్పేది ఒకటే. వాళ్ళకి వాళ్ళు ఘనవిజయం సాధించటానికి వేసిన మొదటి అడుగులే వాళ్ళ జీవితంలో అత్యంత సంతోషకరమైన సమయం. ఏదో చేయాలనే తపన. అది సాధించి తీరాలన్న ఆరని జ్వాల లాంటి దృఢ నిశ్చయంతో వాళ్ళకు ఎదురైన కష్టాలని ఎదిరి నిలిచిన క్షణాలే వాళ్ళ జీవితంలో మరుపురాని ఆనందకరమైన క్షణాలు. ఎప్పుడో ఆనందం కావాలనుకోవటం కాదు, ఇప్పుడే ఆనందంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకోండి. గమ్యాన్నే కాదు, ప్రయాణాన్ని కూడా ప్రేమించగలిగి ఉండాలి. దీనిక్కావాలసిందల్లా ఒక్కటే మీ వైపు నుంచి ఒక ప్రయత్నపూర్వక నిర్ణయం.

మీ దృష్టిలో ఐశ్వర్యం అంటే ఏమిటో తేల్చుకున్నాక, మీరు చేరాలనుకున్న గమ్యం ఏమిటో ఏర్పరచుకున్నాక, మీరు ఐశ్వర్యస్పృహ అని ఒకదాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. ఐశ్వర్యం కావాలంటే ఐశ్వర్యం ఉన్నట్టు ఊహించుకోవాలి. ఏ విజయానికన్నా మనసు ప్రధానం. ఎందుకంటే మీ బాహ్య ప్రపంచం మీ అంతర్గత ప్రపంచాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. మీరు ఐశ్వర్యం కావాలనుకుంటే, అది మీకు సాధించగలిగే శక్తి ఉన్న ఒక బాంఢాగారం మీ మనసు అని గుర్తించండి. పగలుని వెన్నంటి రాత్రి ఎంత ఖచ్చితంగా వస్తుందో మీ ఐశ్వర్యం కూడా అంత ఖచ్చితంగా వచ్చితీరుతుంది.

ఈ భూమ్మీద పుట్టిన ప్రతి స్త్రీ, పురుషుడు విజయం సాధించటానికి, ఐశ్వర్యం సంపాదించటానికి, ధనవంతులవటానికి పుట్టారు. ధనవంతులవటానికి కావల్సిన శక్తే, మీలో

ఉన్న అతి ముఖ్య లక్షణం-మీరు గుర్తించినా, మానినా సరే! మీరు కోరుకున్నదానికి కావాల్సినంత శక్తి ఒక వేళ మీలో లేకపోతే, దాని గురించి ఏదైనా చేయండి, ఇవాళే చేయండి. ఉందని కూడా మీకు తెలియని మీ సబ్‌కాన్షస్ మైండ్ కున్న నిద్రాణమైన, అద్భుతశక్తులని మేలుకొలపటం మొదటిమెట్టు.

అంతులేని తెలివి, శక్తి సామర్థ్యాలు ఉన్న మీ సబ్ కాన్షస్ మైండ్ మీ నమ్మకాలద్వారా వెలుగులోకి వస్తుంది. అది మీరు పంపించే సూచనలకి స్పందిస్తుంది. అటు మాటలకి (ఆటో సజెషన్స్) ఇటు మానసిక చిత్రాలకి (మీ మనసులో మీరు వేసుకుని చూసే చిత్రాలు) మీ జీవితంలో ఐశ్వర్యం కున్న విలువని పదే పదే చెప్పటం వల్ల, మీరు త్వరలో ఐశ్వర్యవంతమైన మనసుని చేరుకుంటారు. ఇలాంటి మనస్థితే మీకు మార్గదర్శి! మీ ముందు విజయం సాధించిన వారందరి మనస్థితీ ఇదే!

ఇలాంటి మనస్థితిలో మీకున్న నమ్మకాలు మీ సబ్‌కాన్షన్ మైండ్ పనిచేస్తాయి. అప్పుడది మీరు కోరుకున్న అనంత ఐశ్వర్యం మీ చెంత చేరటానికి లెక్కలేనన్ని అవకాశాలను ప్రోగుచేస్తుంది. ఏదో ఒక రోజు మీరు తప్పక ఐశ్వర్యవంతులవుతారన్న మీ ఆలోచనలు, మీ నమ్మకాలు మీ భావావేశంలోకి చొచ్చుకుపోనివ్వాలి. ఐశ్వర్యవంతులవ్వాలంటే ఐశ్వర్యవంతులమనే భావన రానివ్వాలి. ధనం గురించిన మీ తపన ఒక ఆవేశంగా మారాలి. మీ మనసులో చొరబడే ప్రతి ఆలోచన ఈ ఫలితం గురించే సాగాలి. మీ మనసుని అలా ఐశ్వర్యం, ఆనందం, ప్రశాంతత అనే ఆలోచనలతో ముంచి తేల్చితే, మీ సబ్‌కాన్షస్ మైండ్‌కున్న అద్భుత శక్తిని తట్టి మేలుకొల్పుతారన్న మాట. మీ జీవితం ఈ చోట మామూలు స్థితినుంచి, దాని అసలైన స్థితియైన అసాధారణ స్థితికి చేరుకుంటుంది.

ఎన్నో వందల ఏళ్ళనుంచి, విజయగాథల్లో ఒకటే సూత్రం నిబిడీకృతమై ఉంది. వాళ్ళు సబ్‌కాన్షస్ మైండ్ కున్న అనంతమైన శక్తి మీద వాళ్ళ దృష్టి కేంద్రీకరించారు. ఈ సబ్‌కాన్షస్ మైండ్ ఈ ప్రపంచాన్ని దాటి ఉన్న దైవశక్తి తో కలుపుతుందని అంటారు. ఈ సిద్ధాంతం మీరు నమ్మినా నమ్మకపోయినా, ఒకటి మాత్రం నిజం. మీ సబ్‌కాన్షస్ మైండ్‌కి అద్భుత శక్తులున్నాయి. మీరు ఐశ్వర్యం పొందాలంటే దానికి సరియైన ఆహారం వేయాలి. అటు మాటల ద్వారా (ఆటో సజెషన్) ఇటు ఊహచిత్రాల ద్వారా (మనసు తెరపైన ఊహించుకోవటం).

మీ కలలు నిజం చేయటానికి, మీ సబ్‌కాన్షస్ మైండ్‌ని వాడే అద్భుత పద్ధతులివిగో

1. ఈ పుస్తకంలో చదివిన ఏ పద్ధతినైనా వాడి మీ మనసు విశ్రాంతిగా ఉండేలా చేసుకోండి.
2. మీరేం కావాలనుకుంటున్నారో పదినిముషాలసేపు మనసు తెరపైన ఊహచిత్రాలు గీసి చూసుకోండి. ఏ ఒక్క చిన్న వివరమూ వదలకూడదు.
3. గట్టిగా పైకి చెప్పండి 'నేనిది అవుదామనుకుంటున్నాను, అయి తీరుతాను' అని.

మీరు పూర్తిగా విశ్రాంతిగా ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మీ సబ్‌కాన్షస్ మైండ్ మీరు పంపే

సూచనలని చాలా చక్కగా తీసుకుంటుంది. మీ ప్రతి కోరిక గురించి పాటుపడి, అది జరిగేలా చేస్తుంది. దీనికి ముఖ్యమైన పద్ధతి, మీ సబ్‌కాన్షస్ మైండ్‌ని దానికి సరిపడే పౌష్టికాహారం ఇచ్చి సంతోషానికి ఎలా తయారు చేస్తారో, అలా తయారు చేయాలి.

మీ మనసుకిచెప్పుకోవటానికి మీ గురించి కొన్ని మంత్రాలు తయారుచేసుకోండి. అదన్నుచూసుకుని, అంటే మీ సబ్‌కాన్షస్ మైండ్ ఇలా హాయిగా, అరామంగా ఉన్నప్పుడు, పదే పదే ఈ మంత్రాలు వల్లించండి. మీ మనసుని మీరు ధనవంతులైతే ఎలా ఉంటారో వర్ణించే ఊహాచిత్రాలతో ముంచేయండి. వివరంగా చూపించండి. అప్పుడు మీకెలా అనిపిస్తుందో, మీ యిల్లు , కారు, కుటుంబం ఎలా ఉంటుందో వివరించండి. మీ బ్యాంకు పాసుబుక్‌లో ఒకటి తర్వాత ఎన్ని సున్నాలుంటాయో చూపించండి. నిజంగా అంత డబ్బులో మీరు మునిగి తేలితే ఎంత భావావేశం కలుగుతుందో అంత భావావేశం ఇప్పుడే పొందండి. మీ గురించి మీరు మురిసిపోండి.

ఈ వ్యాయామం ప్రతి రోజూ చేయటం వల్ల, మీరు అతి తక్కువగా తెలిసిన, కాని అతి గొప్ప ఫలితాన్నియిచ్చే ప్రకృతి సూత్రాన్ని పాటిస్తున్నారు అంతే. ఆ సూత్రం పేరు ఆకర్షణశక్తి. మీరు మీ అంతర్గత ప్రపంచంలో వదలకుండా, దీక్షగా దేనిమీదైతే దృష్టి సారిస్తారో, దాన్ని మీరు బయట ప్రపంచంలో సాధించి తీరుతారంటుంది ఈ సూత్రం. మీరే విత్తనం నాటితే, ఆ పంట వస్తుంది. మనసులోనూ అంతే! మీరు ఏదైతే నమ్ముతారో, అదే నిజజీవితంలో జరిగి తీరుతుంది. ఎమర్సన్ అన్నాడు, 'రోజంతా ఏది ఆలోచిస్తాడో, అదే అవుతాడు మనిషి'. ఈ సిద్ధాంతాన్ని మీరు జీర్ణం చేసుకుంటే, మీకింక తిరుగుండదు.

మీరు జీవితంలో కోరుకున్నవన్నీ లభ్యం కాకపోతే ఇవాళే తిరగదోడే ప్రయత్నం మొదలెట్టండి. మీరు ఒక కొత్త అపురూపమైన ఆలోచనా సరళి మొదలెడ్తున్నారు దాన్ని ఐశ్వర్య చేతనం అంటారు. అప్పుడు మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ ఊహించని ఎన్నో అవకాశాలను, కానుకలను ఆకర్షిస్తారు. మీరు మీకోరికల మీద ఎంత దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే, అవి అంతగా తీరుతాయి. మీ మనసులో ఎన్ని మంచి ఆలోచనలుంటే మీకంత మంచి జరుగుతుంది. రోజంతా దృఢంగా అనుకోండి. 'నేను అతి గొప్ప ఐశ్వర్యాన్ని, ధనాన్ని ఆకర్షిస్తున్నాను!' ఇది కూడా అనుకోండి. 'ప్రతిరోజూ, ప్రతి చిన్న అంశంలోనూ నేను మెరుగవుతున్నాను'. మీకలలని ఒక్క క్షణం కూడా చేజారి పోనివ్వకండి. అవన్నీ నిజమవుతాయి. కాని ముందుగా, ఎప్పటికీ, ఒక్క విషయం నమ్మండి. అంతులేని శక్తికి మనసొక భాండాగారమని.

మర్చిపోయిన సమర్ధవంతమైన వ్యక్తిత్వ నిర్వహణసామర్ధ్యం

బాహ్యప్రపంచంలో మీరు అద్భుతాలు సాధించే ముందు, మీ అంతర్గత ప్రపంచంలో మీ స్థాయి పెంచండి. వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ సామర్ధ్యం మానసిక నిర్వహణ సామర్ధ్యంపై ఆధారపడి

ఉంది. మానసిక నిర్వహణ సమర్థవంతంగా చేయటం అంటే ఏం లేదు. కేవలం మీ మనసులో కొచ్చిన ప్రతి ఒక్క ఆలోచనని అదుపులో పెట్టి దాన్ని మీకు పనికొచ్చే మంచి ఆలోచనా కాదా అన్నది తేల్చుకోవాలి. మీ కలల వైపు దృష్టి కేంద్రీకరించి సాగే ప్రతి ఒక్క ఆలోచనా మిమ్మల్ని కరిగిపోని ఐశ్వర్యంవైపు చేర్చే ఒక బంగారపు తునకవంటిది.

ఎప్పుడైతే మీ ప్రతి ఆలోచనా మీ లక్ష్యం వైపు సాగుతుందో, అంటే మీ ఆశయ నిర్వచనం లో స్పష్టంగా రాసిన గమ్యం వైపు సాగుతుందో, అటువైపు మీ అడుగు పడుతుంది. ఆ చేసే పని కూడా ప్రతిఫలం చేకూరేదిగా ఉంటుంది. ప్రతిదీ రెండుసార్లు తయారు చేయబడుతుంది. ఒకసారి ఒక ఊహాచిత్రంలాగా మనసు తెరమీద, రెండోసారి నిజజీవితంలో! ఈ పద్ధతికీ ఆర్కిటెక్ట్ పనికీ సారూప్యం ఉంది. ఆర్కిటెక్ట్ ఒక బిల్డింగ్ కట్టాలంటే ముందుగా పేపరు మీద ఒక ప్లాన్ గీసి చూసుకుంటాడు. తర్వాత తూచా తప్పకుండా తన ప్లాను ప్రకారం ఆ బిల్డింగ్ కట్టిస్తాడు.

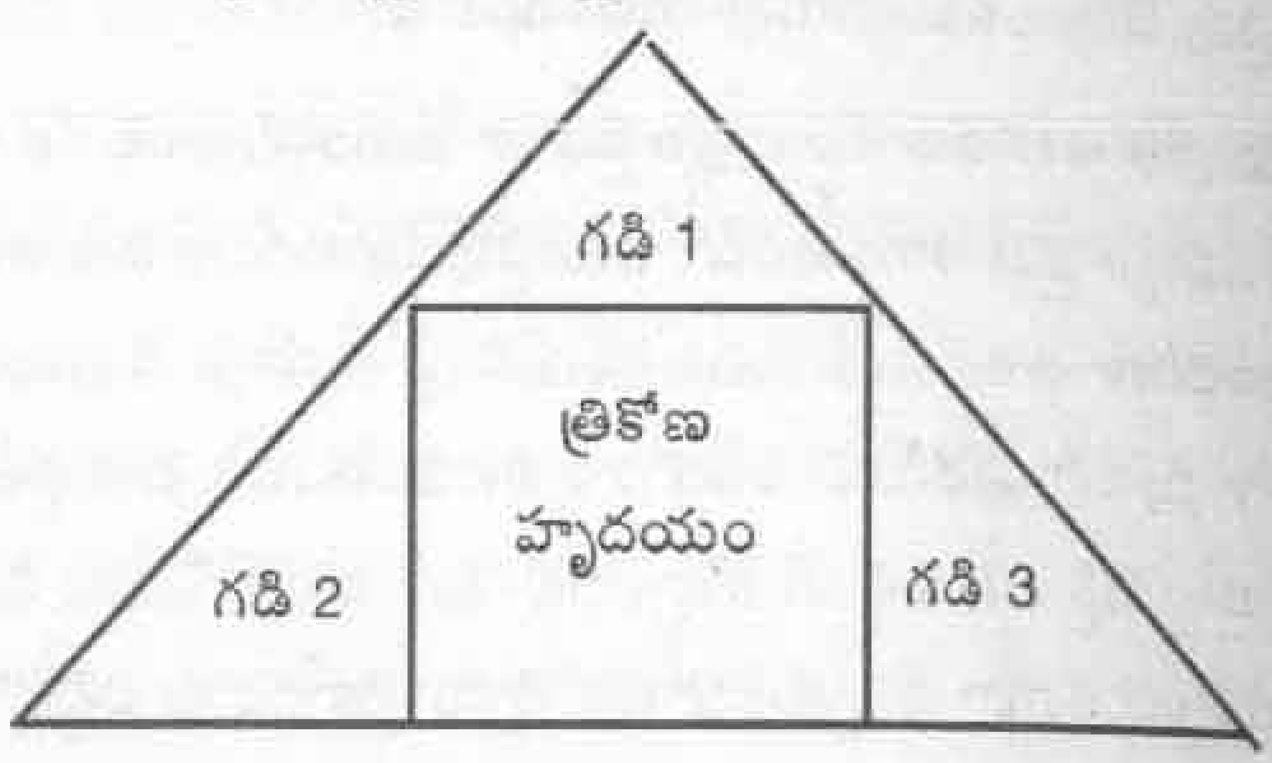
వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ సమర్ధవంతంగా చేయాలంటే, ఒక చిన్న సూత్రం ఉంది. మీ లక్ష్యాలని ముందుకు తెండి. మీకు ఏ విషయాలు అతి ముఖ్యమైనవో, వాటిని ఎప్పుడూ పనికిరాని విషయాల వెనక్కి తోసేయకూడదు. మీ ఆశయ నిర్వచనం ద్వారా మీకు జీవితంలో ఏవి అతి ముఖ్యమైన విషయాలో అతి స్పష్టంగా తెలుసు. అది కుటుంబ జీవనంలో అతి మంచివాడుగా కావచ్చు. లేదా ప్రపంచంలో కనీవినీ ఎరగని అతి మంచి తల్లిగా అవచ్చు. లేదా ఒక డాక్టరో, ఒక క్రీడాకారుడో అవాలని కోరుకోవచ్చు. మీ ఆశయ నిర్వచనంలో ఒక భాగం మీ సచ్ఛీలతని పరిపూర్ణంగా పెంచుకోవటమో, లేదా విజేతకి కావాల్సిన మనస్థితి పెంచుకోవటమో ఉండచ్చు. మీ ఆశయ నిర్వచనంలో ఇంకోభాగం మానసిక ప్రశాంతత చేకూరటం. వీటిలో ఏది మీరు కోరుకున్నా సాధించి తీరగలరు. అది మీకూ తెలుసు. ఇప్పుడు చెయ్యాల్సిందల్లా మీ ప్రతి ఆలోచనా, ప్రతి అడుగూ మీ లక్ష్యాలవైపు వేయటమే. అప్పుడు అవి మీకు త్వరగా చేకూరుతాయి. 80/20 సూత్రం గుర్తుంచుకోండి. మీరు చేసే 20 శాతం చర్యలనుంచీ 80 శాతం ఫలితాలు కలుగుతాయి. ఏ చర్యలు మీ జీవితాన్ని మారుస్తాయో, ఏ చర్యలు మీ లక్ష్యానికి దగ్గరగా జేరుస్తాయో గుర్తించండి. అప్పుడు మీ దృష్టిని, మీ శక్తిని వాటి మీదే కేంద్రీకరించండి. విజయవంతమైన జీవనానికి ఇదొక అద్భుత రహస్యం !

ఒక్క అడుగు, అది ఎంత ఆహ్లాదకరంగా నన్నా ఉండనీగాక, వేరే వైపు వేస్తే, అది మీ లక్ష్యానికి అమడదూరం తీసుకెళ్తుంది. అందుకని ఒక సూత్రం ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి. మీకు చాలా ముఖ్యమైన విషయాలని, మీకు అసలు అవసరం లేని విషయాల చెప్పుచేతల్లో ఉండేలాగా చేయవద్దు. ఏ పని కోసం, ఏ పని వాయిదా వేయాలో తెలిసిన వారు సగం అభివృద్ధి సాధించినట్లే.

పర్సనల్ మానేజ్‌మెంట్ త్రికోణంలో మూడు గళ్ళు ఉన్నాయి. మీ సమయం, మీ రోజువారీ చర్యలు ఈ మూడింటిలో ఏదో ఒకదాంట్లో పడతాయి. కింద ఉన్న పటంలో చూసే

విధంగా మీ చర్యలన్నీ 1, 2, 3 గళ్ళలోనో (గడి 1, గడి 2, గడి 3) త్రికోణ హృదయంలోనో పడతాయి.

వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ త్రికోణం



గడి 1 మీరు సరదాగా ఉన్నాయనుకుని చేసే పనులను సూచిస్తుంది. అవి సరదా ఇస్తాయేమో కాని పనికిరానివి (టీవీ చూసే కార్యక్రమం ఎక్కువగా ఈ గడిలోకి వస్తుంది. దాన్ని చూడటం వల్ల మీరు ఆనందం పొందుతారేమో గాని దాని వల్ల ప్రయోజనం ఏమీ లేదు). గడి 2 లో కార్యక్రమాలు చూడటానికి ప్రతిఫలం ఇచ్చేవి గానూ ముఖ్యమైనవి గానూ కనపడతాయి. కాని పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదు. ఎందుకంటే అవి మీ ఆశయ నిర్వచనంవైపు గానీ, మీ లక్ష్యం వైపు గానీ తీసుకెళ్ళవు. ఉదాహరణకి మీరొక ఏడాది చాలా కష్టపడి కంప్యూటర్స్‌లో ప్రావీణ్యం సంపాదిస్తే సంపాదించి ఉండచ్చుగాక, కాని మీ ప్రాథమిక జీవిత లక్ష్యం అదికాదే! మీరు కోరుకున్నది పియానో ఆర్టిస్ట్‌గా ప్రోగ్రాము ఇవ్వాలనో, బ్రహ్మాండమైన క్రీడాకారుడవ్వాలనో ! ఇలా ఏవో నేర్చుకోవటం లాంటివి ప్రస్తుతం మీ సమయాన్నంతా తినేస్తున్నాయి, కాని వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే దాని వల్ల మీకు కలిగే లాభం ఏమీ లేదు. (అలాంటి పనుల్లోకి పనికి రాని ప్రసంగాలనుంచి లక్ష్యం లేని ఉద్యోగాల దాకా వస్తాయి). గడి 3 లో మీరు చేసే పనులు అత్యవసరపరిస్థితుల్లో చేసేవి. మీకు ఇష్టం ఉన్నా లేక పోయినా అవి మిమ్మల్ని అటు దృష్టి సారించేలా చేస్తాయి. మన జీవన యానంలో ఎదురయ్యే చిన్న చిన్న సమస్యలు, అత్యవసర పనులు అన్నమాట. ఇవి మనలోంచి బోలెడు శక్తిని హరింపజేస్తాయి.

వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ త్రికోణం మధ్యలో త్రికోణ హృదయం ఉంది. మీ జీవితం నుంచి మీరు ఏం ఆశిస్తున్నారో దీక్షగా ఆలోచించినప్పుడు, మీ జీవిత గమ్యం ఏమిటో మీ జీవిత సాఫల్యం ఏమిటో మీకు స్పష్టంగా అవగాహన అయినప్పుడు ఈ ప్రదేశం మీ ఇల్లవుతుంది. మీ ప్రతి ఆలోచనా, మీ కలలు, మీ లక్ష్యాలవైపే సాగినప్పుడు, మీ సమయంలో ప్రతి రెండో క్షణమూ ఈ త్రికోణ గుండెలోనే గడుస్తుంది. అలా జరిగినప్పుడు, మీ జీవితం చాలా శక్తివంతమవుతుంది. మీమనసుకి, శరీరానికి, నడవడికకి మీరు తిరుగులేని అధిపతులవుతారు. జీవితంలో సాధ్యం కానిదేదీ లేదని మీ కలలు అందుకోలేనివి కావని, గ్రహిస్తారు. ఆరోజెంతో దూరం లేదు. మీరు

మీ జీవితంలో ఉన్న అంతులేని అవకాశాలవైపు దృష్టి సారించి, అకుంఠిత దీక్షతో, ఉత్సాహంగా ఆలోచిస్తే త్వరలో ఈ ఉన్నత స్థితి చేరుకుని, ఈ త్రికోణ హృదయాన్ని దర్శిస్తారు. ఈ ప్రదేశం ఏ కొద్దిమందికో సొంతం కాదు. తమ జీవితాలని ప్రాపంచిక విషయాలనుంచి అనంత విషయాలపైకి దృష్టి మళ్ళించి, వాళ్ళ జీవితాలని ఉన్నతం చేసుకున్న వారితో పాటు ఈ ప్రదేశంలో మీకూ చోటుఉంది. ఈ ప్రదేశంలో మీ కలలు, కోరికలు సాకారమవుతాయి.

వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ త్రికోణం బాగా పరిశీలించి, మీ జీవితాన్ని త్రికోణ హృదయంలో జీవించేలా తీర్చిదిద్దుకోండి. ఇలా చేయటం వల్ల గిరిగీసుకున్నట్టువుతుందేమో అనుకోవటం పొరపాటు. నిజం చెప్పాలంటే మీ జీవితాన్ని మీ కలల కనుగుణంగా, మీ సిద్ధాంతాల కనుగుణంగా మిమ్మల్ని స్వేచ్ఛగా తీసుకెళ్ళే మార్గం ఇది. ఇలా చేయటం వల్ల మీకు మీమీద గట్టి నమ్మకం, భద్రతా భావం కలగటమే కాక సమయం ఎంత అమూల్యమైనదో, మీ నిగూఢ శక్తి ఏమిటో, అది మీకు ఎంత విజయం సాధిస్తుందో కూడా తెలుస్తుంది.

ఈ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ త్రికోణం ప్రకారం జీవించటం అంటే అది ఒక రకమైన జీవనం అని కాదు, అదే అసలైన జీవితం. ఏ విజేతని మీరు గమనించినా, పరిపూర్ణ జీవితం గడుపుతున్న ఎవర్ని గమనించినా, వాళ్ళు ఈ త్రికోణాన్ని అనుసరించి జీవిస్తున్నారని మీకు అర్థమవుతుంది. ఇది కేవలం సమయ నియంత్రణ పట్టిక కాదు, ఇది జీవన నియంత్రణ పట్టిక. గొప్ప ఫలప్రదమైన, అమోఘమైన జీవనం కావాలంటే దానికొక, అతి తేలికైన బంగారు బాట ఉంది. కాలాన్ని నిర్దేశించు, జీవితం నిర్దేశింపబడుతుంది. కాలం చాలా అమూల్యమైన వస్తువు. దాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకో ! ఒక సారి నీ చేతుల్లోంచి జారి పోయిందా, ఇంకెప్పటికీ తిరిగిరాదు. కాలం ఒక గొప్ప మానవతావాది! మీకు ఉన్నంత కాలమే జాన్ ఎఫ్ కెనడీకి, బ్రూస్‌లీకి, ఐజాక్ న్యూటన్‌కీ ఉంది. మనమందరం లేవగానే సమానంగా 24 గంటలతో కూడిన ఆరోజు కానుకగా ఇవ్వబడుతుంది. విజయం సాధించినవారికి, వైఫల్యం చెందిన వారికీ తేడా వాళ్ళ కానుకని వాడుకున్న తేడాలో తెలుస్తుంది.

ఘన విజయం సాధించిన అతని వెనుక ఇంకో రహస్యం సమతుల్యం (బాలన్స్). జీవితాన్ని సమతుల్యంగా జీవించాలి. ఎన్నో వేల సంవత్సరాల క్రితమే, ప్రాచీన భారతదేశంలో భగవద్గీతలో చెప్పారు ఏ పనీ విపరీతంగా చేయకూడదు అని. ప్రతి మనిషీ తన జీవితాన్ని సరియైన గాడిలో నడిపించాలి. రెండు కళ్ళతో మీ లక్ష్యం వైపే స్థిరంగా చూస్తూ ఉంటే మీరు ఇటు సమతుల్యం పోగొట్టుకోరు, అటు ఈ ప్రపంచంలో ఇమిడి ఉన్న సరదానూ కోల్పోరు. రెండో విషయం మీ జీవితాశయం ఏమిటో సరిగ్గా నిర్ణయించుకోవాలి, సమతుల్యంగా జీవించాలంటే ఉదాహరణకి, మీ ఆశయ నిర్వచనం లో మీరు చాలా సాహసోపేతంగా ఉండాలనో లేదా సమతుల్యం కలిగి నిశ్చింతగా ఉండేలాగా ఉండాలనో కలుపుకోవాలి. అలా చేస్తే మీ ప్రణాళిక మిమ్మల్ని దోవ తప్పించక పోవటమే కాక, అన్ని రంగాలలోనూ మిమ్మల్ని ఉత్సాహ పరుస్తుంది.

8 మార్గాలు: అధిపత్యం సాధించటానికి

ఇప్పుడు మనదంతా స్పీడు యుగం. అన్ని పనులూ కన్నుమూసి తెరిచేలోపు అయిపోవాలి. ప్రపంచంలో ఏ మూలకైనా కొన్ని క్షణాల్లో ఫాక్స్ ద్వారా ఏ వార్త అయినా పంపవచ్చు ఎప్పుడో కొన్ని సంవత్సరాల కిందటి విజ్ఞానం కంప్యూటర్‌లో కొన్ని బటన్లు నొక్కితే మీ ముందు ఉంటుంది. మనకి ప్రతిదీ తొందరే. ఆహారం, పని, విజ్ఞానం అన్నీ నిముషాల మీద అయిపోవాలి. ఫాస్ట్ పుడ్స్ అలా వచ్చినవే ! కాని అన్ని పనులూ అలా అవవు. కొంత సమయం కేటాయించాలి. కొంత ప్రయత్నం చేయాలి. మరి కొంత కష్టపడాలి. ఈ పుస్తకం లో ఈ పేజీ దాకా రావటానికి కొంత సమయం పట్టిందా లేదా ? మహోన్నత జీవనం! విధానానికి పనికివచ్చే వ్యూహాలు, పథకాలు చదివి, మీరు అత్యున్నత స్థానం చేరుకోవాలన్న తపనతో వేరే కొన్ని సరదాలు మానుకున్నారా లేదా ? రెండవ భాగం 200 విజయ రహస్యాలు మీ ముందు పొందు పరిస్తే, మూడవ భాగం 30 రోజుల్లో సాధ్యంని వివరిస్తుంది. కాని రెండో భాగానికి వెళ్ళేముందు, ఒక్కసారి ఆగండి. ఆధిపత్యం అంటే ఏమిటో చూద్దాం !

ఆధిపత్యం అంటే ఏమిటి ? ఆధిపత్యం అంటే ఒక చర్యలో ఎంత ఉన్నత స్థాయికి ఎదుగుతారంటే ఆ చర్య చేస్తుంటే అందులో అన్‌కాన్షస్ శ్రేష్టత కనబడుతుంది. 5వ డిగ్రీ బ్లాక్ బెల్ట్ సాధించిన ఒక కరాటే మాస్టరు విషయం తీసుకోండి. ఒక గుద్దు గుద్దాలన్నా, ఒక చెక్కముక్కని తన్నాలన్నా, దానికి కావలసిన ప్రతి చిన్న కదలిక గురించి ఆలోచించక్కరలేదు అతను. ఒక పిడిగుద్దు గుద్దేటప్పుడు అతను ఇలా అనుకోనక్కరలేదు. ముందు నేను నా చెయ్యి ఎత్తాలి. ఆ తర్వాత వెనక్కి జరపాలి. చివరగా ఒక బలమైన శక్తితో ఎదుటి వాడి మీద ఆ చేతిని వాడి అతడిని గుద్దాలి. కొన్ని వందల రోజుల ఎడతెగని సాధనలో, ఏకాగ్ర చిత్తంతో అతను ఏ స్థాయికి ఎదిగాడంటే అతను గాలి పీల్చినంత తేలిగ్గా ఒక పిడిగుద్దు విసరగలడు.

ఇదే సూత్రం అటు పియోనో వాద్యగాడికి, ఇటు గొప్ప క్రీడాకారునికీ వర్తిస్తుంది. ఇదే సూత్రం గొప్ప లాయర్‌కి వర్తిస్తుంది. ఒక సారి కోర్టు రూములో ఆ లాయరు లేచి నిలుచుందంటే, ఆవిడ దృష్టిలోని అణువణువు న్యాయాధికారి ముందున్న కేసు మీదే కేంద్రీకరించి ఉంటుంది. ఇంకేదీ గుర్తుకు రాదు. కాలం గడిచిందే తెలియదు. నిజమైన విజేత, తను విజయం సాధించే పనిలో మునిగినప్పుడు , ఆక్షణంలోనే జీవిస్తాడు. మీకూ అలాంటి అనుభవాలు జరిగాయి. మీరు ఆటలు ఆడిన సందర్భాలు గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. అందులోనూ ఆ ఆట అతి ముఖ్యమైనదైతే మీకు ఇంకేమీ గుర్తురాలేదు, ఇంకేదీ అవసరం లేదు కూడా. గంటలు క్షణాల్లాగా గడిచిపోయాయి. మీరు పరమానంద స్థితిలో ఉన్నారు.

జె.బి. కాబెల్ అన్నారు, 'మనిషికి తనదంటూ ఏమీ లేదు, కేవలం తన సొంత శరీరం తప్ప. అదీ తాత్కాలికంగా ఇచ్చిన అప్పు. కాని ఆ శరీరానికి ఎంతో ఆనందం అనుభవించే శక్తి ఉంది. మనకి అసాధారణమైన ఆనందం పొందే శక్తి ఉంది'. తన పని చేస్తున్నప్పుడు చేతులోంచి ఘడియలు ఆనందంగా జారిపోతుంటే ఆధిపత్యం ఉన్న వ్యక్తి పరిస్థితిని ప్రవాహపు స్థితి (స్టేట్

ఆఫ్ ఫ్లో) అంటారు. అది మీరూ పెంపొందించుకోవచ్చు. కరాటే మాస్టరు తను సాధన చేస్తున్నప్పుడో, పోటీ పడుతున్నప్పుడో ఈ ప్రవాహపు స్థితిని పొందినట్టుగా, మీ మనసు, శరీరం, ఆత్మల మీద ఆధిపత్యం సాధించాక మీరు కూడా ఈ ప్రవాహపు స్థితిని చేరుకోవచ్చు. ప్రవాహపు స్థితి అంటే ఏమీ లేదు, అకుంఠిత దీక్షతో కూడిన ఏకాగ్ర చిత్తం. కాని ఒక అద్భుత భావన కలగజేస్తుంది ఇది.

ఈ క్షణంలో జీవించటం అలవర్చుకుంటే ఆధిపత్యం, ప్రవాహపు స్థితి ఒకదానితో ఒకటి ఢీకొంటాయి. ప్రతి మాస్టరూ ఈ క్షణం కోసం బ్రతుకుతాడు. అలాంటి విద్యని అభ్యసించిన ప్రతివాళ్ళు ప్రవాహపు స్థితిని అనుభవిస్తారు. వీళ్లందరిలో ఉన్న కామన్ అంశం ఏమిటంటే వాళ్ళకి ప్రతి క్షణమూ అమూల్యమయినదే అందుకని ప్రతిక్షణమూ వాళ్ళకి అవసరమైన వాటి గురించే ఆలోచించి ఫలప్రదంకాని, చిన్న విషయాలను పక్కకు తోసేస్తారు.

పేదరికంలో పెరిగిన ఒక అమ్మాయి ప్రపంచంలోకెల్లా గొప్ప కంటి డాక్టరు అవ్వాలని కలలు కంటుంది. కాంతి పుంజం కున్నంత శక్తితో ఆమెగనుక తన ఈ లక్ష్యం మీద శ్రద్ధ చూపితే, ఆమెలోంచి నమ్మలేని శక్తులు బయటికి వస్తాయి. అవి ఆమె కోరిక తీర్చటానికి ప్రయత్నించటమే కాదు, ఆమె ప్రతి క్షణంలోనూ జీవించి, అందులోని అసలైన ఆనందాన్ని అనుభవింపజేస్తాయి. తనకేం కావాలో దానిమీద దృష్టి కేంద్రీకరించి ఉంది. ఇంక వేరే ఏమీ తనకి పట్టవు. సరియైన గమ్యం వైపు తన దృష్టిఅంతా, గట్టిపట్టుదలతో నిలిపి ఉండటం వల్ల సాధ్యమవుతుంది అది.

కొంచెం ఆటంకం వస్తేచాలు ఒక సగటు మనిషి బోలెడు బెంగపడిపోయి, మానసికంగా కృంగిపోయి, తనలోని సామర్థ్యాన్ని మర్చిపోయి, పక్కదారి పట్టేస్తాడు. కాని ఈ స్త్రీ అలా చేయదు. ఆమెకు ప్రకృతి సూత్రాలు తెలుసు, మనసు ప్రకృతీ తెలుసు. తన మనసుకి తను సక్సెస్ మెకానిజం నేర్పింది. అలాంటి మనసు విజయం వైపే మొగ్గుచూపుతుందనీ, తన చెప్పు చేతల్లో తన మనసు ఉంటుందనీ ఆమెకి తెలుసు. అందుకని తన లక్ష్యం సాధించటానికి అకుంఠిత దీక్షతో ముందడుగు వేస్తుంది. ఆమె ఆధిపత్యం వైపు దృష్టి సారిస్తుంది. ఆ ఆధిపత్యం క్రమంగా, రోజూ కాకపోయినా, పారుతూ రావటం అనుభవిస్తుంది. పరమానందం, పరమ ప్రశాంతత అంటే ఏమిటో తెలుస్తాయి. తన జీవితం ఒక పరిపూర్ణమైనదని గుర్తించటం మొదలెట్టుంది.

స్పీడుయుగం నుంచి పైకి ఎదుగుతుంది ప్రావీణ్యత. ఏ ఆధిపత్యం కన్నా కావాల్సినట్టి మనసు, శరీరం, ఆత్మల ఆధిపత్యానికి కూడా క్రమశిక్షణ, పట్టువదలని దీక్ష, కష్టపడే తత్వం కావాలి. కాని దాని ఫలితాలు ఎంత అనూహ్యంగా ఉంటాయంటే మీరే ఒప్పుకుంటారు మిమ్మల్ని మీరు గట్టి పరుచుకునే లక్ష్యం కంటే ఉన్నతమైనది ఇంకోటి లేదని.

8 మార్గాలు - అధిపత్యం సాధించటానికి

మొదటి మార్గం - శ్రద్ధ, కోరిక

ఏ ముఖ్యలక్ష్యానికైనా అవసరమైనట్టే, ముందు మీరు ఏం కావాలనుకుంటున్నారో

సరిగా తేల్చుకోండి. తీరిగ్గా కూర్చుని, మీ కోరికలను విశ్లేషించుకోండి. మీ కోరిక ఉన్నతమైనదేనా? ఫలప్రదమైనదేనా ? మీరనుకున్నది సాధించటం వల్ల మీరు పొందే లాభాలు ఏమిటి ? అవి తేలాక ఆధిపత్యం సాధిస్తానని నిర్ణయం తీసుకోండి. మీ లక్ష్యం చేరటానికి ఏది అవసరమైతే అది చేస్తానని మీతో మీరొక ఒప్పందానికి రండి. మీరనుకున్నది సాధిస్తే ఎంత ఆనందంగా ఉంటుందో ఒకసారి ఊహించుకోండి. అలా చేస్తే మీలో పెరిగే ఆత్మ విశ్వాసం ఊహించుకోండి. మీలో సత్ప్రవర్తన ఉంది. మీకేం కావాలో అది సాధించటానికి ముందడుగు వేయండి.

రెండవమార్గం - జ్ఞానం, శిక్షణ

ముందు మీకేం కావాలో తేల్చుకున్నాక, మీరు సాధించాలనుకున్న లక్ష్యానికి సంబంధించిన విజ్ఞాన భాండాగారం అవ్వాలి మీరు. మీరేం తెలుసుకోవాలనుకున్నా దానికి జవాబు సిద్ధంగా ఉంది. జీవితంలో చేసే తప్పులు ఎవరో ఒకరు చేసేసారు. మళ్ళీ మీరు తప్పులు చేసే అవసరం ఉందంటారా?

ఆధిపత్యం సాధించిన వారితో మాట్లాడండి. వాళ్ళ విజయరహస్యం ఏమిటో కనుక్కోండి. మీకు కావాల్సిన మార్గంలో వెళ్ళటానికి ఏం చేయాలో తెలుసుకోవటానికి ఆ విషయం మీద ఉన్న పుస్తకాలు చదవండి, టేపులు వినండి, సెమినార్లకి వెళ్ళండి. వీలున్నంత ఎక్కువ విషయ సేకరణ చేయండి. మీకు నేర్పిన పాఠాన్ని శ్రద్ధగా వినండి. ఆ నేర్చుకునేదేదో అంతులేని ఆనందంతో నేర్చుకోండి. అలా చేస్తే మీరు ఎప్పటికీ నిరాశ చెందరు. మీ జీవితం ఒక ఉత్తేజపరిచే సాహసయాత్ర అవుతుంది.

మూడవ మార్గం - కైజెన్, నిరంతర సాధన

అంతకు ముందు అధ్యాయంలో కైజెన్ అద్భుతాలు గురించి విన్నారు. కైజెన్ అంటే నిరంతర, అంతులేని అభివృద్ధి. మీకు పరిపూర్ణ స్వయం ఆధిపత్యం రావాలంటే, మిమ్మల్ని మీశక్తినీ పెంచుకోవాలంటే, ప్రతిరోజూ ఎంతో కొంత చేయాలి. దీనికి ఇంకో పేరే సాధన. దీని ద్వారా మంచి అలవాట్లు ఏర్పడతాయి. అవి మిమ్మల్ని మీరు కోరుకున్న ఉన్నత శిఖరాలకి చేరుస్తాయి.

బ్లాక్ బెల్ట్ కావాలనుకునే కరాటే విద్యార్థి క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ సాధన చేస్తూనే ఉండాలి. మొదట్లో ఆ సాధన కష్టంగానూ, బండ చాకిరీలాగానూ ఉంటుంది. 'నేనెందుకింత కష్టపడుతున్నాను?' అనుకుంటాడా విద్యార్థి. కాని మూడువారాలు వదలకుండా చేస్తే, అతనే మార్పుని గుర్తిస్తాడు. అప్పుడు సాధన తేలికవుతుంది. అతనిలోని శక్తి, ఓర్పు పెరుగుతాయి. అప్పుడు ఈ పద్ధతి తేలిగ్గానే ఉంటుంది. తేలిగ్గా అనిపించేసరికి ఆత్మ విశ్వాసం పెరిగి, తను చేసే పనిలో ఆనందం అనుభవించటం మొదలెట్టాడు. అంటే ఆ విద్యార్థి ఆధిపత్యం సాధించటానికి అతి చేరువలో ఉన్నాడన్నమాట. తప్పకుండా తనలక్ష్యం చేరుకుంటాడు.

మన అలవాట్లలో ఏ చిన్న మార్పు చేసినా మొదట్లో ఇబ్బందికరంగానే ఉంటుంది.

వ్యాయామం అవనీ, ధ్యానం అవనీ, స్వయం అభివృద్ధి కోసం మీ మనసుని కొత్త ఆలోచనలతో నింపే దినచర్య అవనీ మొదట్లో కష్టంగానే ఉంటుంది. కాని మీరు మీకు ఎదురైన కష్టాన్ని దాటి ఒక అడుగు ముందుకు వేసినప్పుడల్లా, మీరు కొంత బలం పుంజుకుంటున్నారన్నమాట. అప్పుడు మీకు రెండోసారి చేయటం కొంచెం తేలికవుతుంది.

నాలుగవ మార్గం - పట్టువదలని దీక్ష

సవాళ్ళు లేకుండా, ఆటంకాలు లేకుండా ఏ మార్గమూ ఉండదు. ఇది ప్రకృతి సహజం. చిన్న ఆటంకాలు మీకు పరీక్షపెట్టి, మీరు మారే అవకాశాన్ని ఇచ్చి, మీ ఎదుగుదలకి తోడ్పడతాయి. ఒక్కసారి మీ జీవితంలో ఎదురైన సమస్యలన్నిటినీ పునః పరిశీలించుకోండి. వాటిలోని ప్రతి ఒక్కదాని నుంచి మీరేమైనా గుణపాఠం నేర్చుకున్నారా ? చాలా మంది నేర్చుకున్నారు. అయినా ఒక సగటు మనిషి, సమస్యలని భయంకరమైన ప్లేగు వ్యాధిలాగా భావించి వాటి జోలికి పోడు. అలా చేయకూడదు. సమస్యలని ఎదురెళ్ళి ఆహ్వానించాలి. ప్రతి సమస్యా ఎప్పుడో అప్పుడు తీరిపోతుంది. అది తీరిపోయే ముందు మనకి ఒక జ్ఞానోదయం కలగజేసి మరీ పోతుంది, ఆ జ్ఞానాన్ని మనం వేరే రంగంలో వినియోగించుకోవచ్చు.

స్వయం ఆధిపత్యం సాగించటానికి ముఖ్యమైన మార్గం నిరంతర శ్రమ. ఆగకుండా ముందుకు సాగిపోయే వ్యక్తిని ఏ అడ్డంకి కూడా ఆపలేదు. ప్రతి సమస్యకీ ఒక మార్గం ఉండి తీరుతుంది. మీరు ఏదైనా ఖచ్చితంగా కోరుకుంటే అది సాధించటానికి తప్పకుండా మార్గం దొరికి తీరుతుంది. నిరంతర శ్రమ లేకుండా ఎవరూ విజయం సాధించిన దాఖలాలు లేవు. ఈ లక్షణం పెంచుకోండి, మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ నిరాశపరచదు.

ఐదవ మార్గం - జీవిత ప్రామాణికాలు పెంచి, ముందడుగు వేస్తూ ఉండాలి

ఒక పేరున్న అంతర్జాతీయ కుస్తీయోధుడ్ని అడిగారుట, 'నీ అద్భుత శరీర సౌష్టవానికి , నీ మంచి ఆరోగ్యానికి వెనక ఉన్న రహస్యం ఏమిటి' అని. అతను చెప్పాడుట, 'శరీరం ఎంత మొండికేసినా రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తాను'. అతని శరీర కండరాలకి, శరీరానికి వర్తించిన ఇదే సూత్రం మనసుకీ వర్తిస్తుంది. తద్వారా అంతర్గత, బాహ్య ప్రపంచం పై ఆధిపత్యం వహించవచ్చు.

మీకు ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా, మీ ఆత్మ బలం ఉపయోగించి ప్రతిరోజూ కొన్ని పనులు చేసి తీరాలి. విజేతలు చేసేది అది. వైఫల్యం చెందేవాళ్ళు, వాళ్ళకి ఇష్టం లేని పనులు ఆపేస్తారు. విజేతలు ఇష్టం లేకపోయినా చేస్తారు. మీరు భయపడే పని చేసి చూడండి. ఆ భయం ఎన్నడూ తిరిగి మీ దరిదాపులకి రాకుండా మటు మాయమై పోతుంది. ఎప్పటినుంచో ఆగిన పనిపూర్తిచేయటానికి ఇలా కూచుంటారో లేదో, బద్ధకం నేనున్నానంటూ ముందుకు వస్తుంది. దాన్ని తరిమి కొట్టండి. మీలో ఉన్న అసలు శక్తిని తట్టి లేపండి. మీ పని పూర్తి చేయటానికి

గతంలో ఇలాంటి నీరస పరిచే లక్షణాలు మిమ్మల్ని వెనక్కిలాగినా, ఇప్పుడు మీ కలలను సాకారం చేసుకోవటానికి ధైర్యంగా ముందుకు సాగండి. వ్యాయామంలో మీ కండరాలను ముందుకు తోసినట్టే, మీరు ధైర్యంగా ముందుకు సాగండి. మీరు ధైర్యంగా ముందుకు సాగినప్పుడల్లా మిమ్మల్ని మీరు గట్టిపరుచుకున్నట్టే ! ధృఢ పరచుకున్నట్టే! దాంతో ఒకప్పుడు అసాధ్యమనిపించింది త్వరలోనే సుసాధ్యమవుతుంది.

రోజువారీ చొప్పున మీ స్థానం పెంచుకుంటూ రావాలి. ప్రతి విజేతా చేసేదదే ! ప్రతి వారూ ఏపనిలోనైనా పీఠభూమి చేరుతారు. మీరూ ఈ దశ చేరినట్టు మీకెప్పుడు తెలుస్తుందంటే మీరు చేస్తున్న పనులు మీకు తేలిగ్గాను, సమస్యల మబ్బులు దూదిపింజలా విడిపోయినట్టు అనిపించినప్పుడూను. కష్టాలు, సవాళ్ళు లేకపోతే జీవితం విసుగుపుట్టేస్తుంది. అందుకని ఆ దశలోనే ఉండిపోవటానికి చూడకండి. ఇంకా పెరగాలన్నా, ఇంకా ఉన్నతిని సాధించాలన్నా ఇంకా పేరు పొందాలన్నా , మీకోరికలు చుక్కలని తాకాలి. ప్రతిరోజూ అంతకు ముందు రోజుకన్నా ఎదగటానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉండండి. అతి గొప్ప ఫలితం వచ్చేవరకూ ఊరుకోకండి. ఇది మీలోని ముఖ్య లక్షణం, దాన్ని వెలికి తీయండి.

ఆరవమార్గం - గురువులకి కూడా గురువులు ఉంటారు.

'వినదగు నెవ్వరు చెప్పిన' అన్నారు. ఎవరేం చెప్పినా వినటానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. మీరు ఎంతో క్రమశిక్షణ కలవారు అయినా, ఎంతో ఘన విజయం సాధించినా, జయంట్స్‌కి కూడా గురువులున్నారన్న విషయం మరవద్దు. ఈ భూమ్మీద పుట్టినవాడెవడూ ఇంకొంచెం నేర్చుకోలేను, ఇంకొంచెం మెరుగు పడలేను. ఇంతకన్నా మంచి జీవితం అనుభవించలేను అనలేడు.

ఎప్పుడైతే మీరు కొత్త అవకాశాలు , కొత్త ఆలోచనలు మీ మనసులో చొరబడకుండా ద్వారం మూసేస్తారో, అప్పుడే మీ స్వయం ఆధిపత్యంలో కొంత భాగం కుంటుబడినట్టు. మీ లక్ష్యసాధన ఇంకా కష్టసాధ్యమవుతుంది. వినయంగా ఉండటం నేర్చుకోండి. ప్రతివాళ్ళనుంచీ ఏదో ఒకటి నేర్చుకోగలనన్న విషయం తెలుసుకోండి. ప్రతిరోజూ,మీరు కలిసే ప్రతి వ్యక్తీ ఏదో ఒక విధంగా గురువే ! వాళ్ళేం చెప్తారో వినండి. అందులోంచి జ్ఞానం సంపాదించటానికి సిద్ధంగా ఉండండి.

ఏడవ మార్గం - ప్రయాణాన్ని కూడా ప్రేమించి, అనుభవించుట.

ఇంతసేపూ నేర్చుకున్న సిద్ధాంతాలని, 30 రోజుల కార్యక్రమాన్ని మీరు విని ఆచరిస్తే మీరు తప్పకుండా స్వయం ఆధిపత్యం పొందటమే కాకుండా అంతులేని పరమానందం పొందుతారు. ఇంతకు ముందే నేర్చుకున్నారు కదా ఆనందం అనేది ఎంతో కష్టపడ్డాక చివర చేరుకునే గమ్యం కాదనీ, ఆనందం మీ జీవితంలో నడిచే ఒక మార్గమనీను ! గమ్యాన్నే కాదు, ప్రయాణాన్ని కూడా ప్రేమించగలిగి ఉండాలి. మీరు గుర్తించినా మానినా ఒక పెద్ద సత్యం

ఏమిటంటే ప్రతిరోజులోని, ప్రతి క్షణమూ ఒక పరిపూర్ణ క్షణము. ప్రపంచంలో ఏమీ సమస్యలేదు. ఏం జరిగినా దాన్ని వెన్నంటి ఒక కారణం ఉంటుంది. ఇవాళ ఆ పరిపూర్ణతని గుర్తించండి. మీ జీవితంలోని అద్భుతాలగురించి తెలుసుకోండి. గతంలో గడిచిపోయిన వాటి గురించి వగచటానికి ఒక్క క్షణం కూడా వృధా పరచకండి. మీరు భవిష్యత్తులో సాధించబోయే విజయాలకీ, మీ గతానికీ ఏం సంబంధం లేదు.

మిమ్మల్ని మీరు మెరుగుపరచుకుంటూ, మనసు, శరీరం, ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకుంటూ, మీ గమ్యం చేరటానికి పయనించే మార్గాన్ని ఆనందించండి. సరదాగా ఉండండి. దీన్నొక ఆటలాగా తీసుకోండి. ప్రతి విజేత, కొన్ని ఏళ్ళ తరబడి, ఈ సూత్రాన్ని తెలుసుకుని, పాటించి విజయం సాధించారు.

ఎనిమిదవ మార్గం - మీ జ్ఞానాన్ని పంచుట, తోటివారికి సాయపడుట.

చరిత్రలో జ్ఞానులు, వేదాంతులు ఇచ్చిన జ్ఞానాన్ని వడబోస్తే, మన జీవితోద్దేశం స్పష్టమవుతుంది. మిగతా లక్ష్యాలని, అధిగమించి మన జీవిత పరమావధి చక్కగా బోధించారు. పరోపకారమిదం శరీరం. మన జీవితం యొక్క ఉద్దేశం, ఉద్దేశ పూర్వకమైన జీవితం. మన ఉద్దేశం మన చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళకి నిరంతర సేవ చేయటం ద్వారా సాధ్యమవుతుంది. మీరు ఎంతన్నా డబ్బు సంపాదించండి. ఎంతన్నా పెద్ద స్థానంలోకి రండి, ఎంతన్నా తెలివైనవాడుగా పేరు సంపాదించండి. ఎంతన్నా మంచి తండ్రిగా గౌరవం సంపాదించండి, కాని మీరు ఎంత ఉన్నత స్థితిలో ఉన్నారన్నది మీరు ఎంత ఉన్నతంగా జీవించారు అన్నదాని మీద ఆధారపడి ఉంది. అంతులేని విజయపు రహస్యాలలో ఒక రహస్యం మానవసేవ చేయటమే ! అప్పుడు మీ జీవితమే అనూహ్యంగా మారిపోతుంది. ఏదో ఒక మంచి పని చేయందే ఆ రోజు గడవనీయద్దు.

కొన్ని వందల ఏళ్ళుగా తూర్పుదేశాల ఋషులు చాటి చెప్పే సత్యం ఇది. ఏరోజు కారోజే జీవించు, ప్రతి క్షణాన్ని అనుభవించు. ప్రతిరోజూ మహిమాన్వితమైనదే ! అందుకే దాన్ని అందిపుచ్చుకుని ఆస్వాదించాలి. మనం ఎప్పుడో ఆనందాన్ని అనుభవించవచ్చు అనుకుంటాం. ఎప్పుడో ప్రమోషన్ వచ్చాక భార్యతోకలిసి సరదాగా ఒక వీకెండ్ గడపాలి అనుకుంటాం. మన పని ఒత్తిడి తగ్గాక పిల్లలకి సాక్సోఫోన్ నేర్పించటమో, ఏదైనా ఆటలకి తీసుకెళ్ళటమో చేద్దాం అనుకుంటాం. ఇప్పుడు చేస్తున్న పెద్ద ప్రాజెక్ట్ పూర్తి అవగానేనో మనం ఉన్న కంపెనీలో అతి పెద్ద పొజిషన్‌కి వచ్చాకో మనకి మనం కొంత సమయం కేటాయించుకుని మనని మార్చుకుందామనో, మన గదిలో కూర్చుని మంచి పుస్తకాలు చదువుదామనో అనుకుంటాం. కాని చాలాసార్లు మనం ఒక ప్రాథమిక సూత్రాన్ని మర్చిపోతున్నాము. విజయం ఒక ప్రయాణం, ఒక గమ్యం కాదు. ఏ రోజు మహిమ దానిదే, ఎంత ముఖ్యమైన ఫోను రానీ, ఎంత ముఖ్యమైన పనులు ఉండనీ, ఎన్ని ముఖ్యమైన బిల్లులు కట్టాల్సి రానీ !

రోజూ మీ గురించి మీరు కొంత సమయం కేటాయించుకోండి. మీ జీవిత పయనం

సాగుతుండగా దానిని ఆస్వాదించండి. మీమీదే పెట్టుబడి పెట్టండి. వారానికి ఒకసారయినా సూర్యోదయాన్ని గమనించండి. ఊపిరాడనంతగా ఒక వారం పనిచేసాక, ఒక మధ్యాహ్నం పని మానేసి సినిమాకి వెళ్ళండి. నిశ్శబ్దం ఎంత అద్భుతంగా ఉంటుందో గ్రహించి, నిశ్శబ్దంగా ఉండి చూడండి కాసేపు. అందమైన సూర్యాస్తమయాలు, సెలయేటి గలగల లాంటి పిల్లల నవ్వులు, చక్కటి స్నేహ మాధుర్యాలు ఆనందించటం నేర్చుకోండి. అప్పుడప్పుడు టెలిఫోనుకి అమడదూరంలో ఉండండి. జీవితంలో అతి చిన్న సరదాలని ఆస్వాదించండి. నవ్వటం మర్చిపోయిన మీరు మళ్ళీ మీ జీవితాల్లోకి నవ్వుల పువ్వులని ఆహ్వానించండి. ఆహ్లాదకరమైన సంగీతం వినండి (ఏ పనీ చేయకుండా, కేవలం వినండి). కాసేపు విశ్రాంతిగా, ఖాళీగా కూచునే లాగా ప్రణాళిక వేసుకోండి. మీకు స్వయం ఆధిపత్యం కావాలంటే మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకోవటం తప్పని సరి వ్యవహారం. దాని వల్ల మీరు ఇంకా ఎదుగుతారే గాని తగ్గరు. మీలో సృజనాత్మకత, సామర్ధ్యం పెరిగి, మీ పనులు ఫలప్రదమైనవి అవుతాయి.

'మహోన్నత జీవనం!' యొక్క తదుపరి భాగాల్లోకి వెళితే, మీరు ఎందరో ఆచరించిన, ఆచరించటానికి తేలికైన ఎన్నో పద్ధతులు చూస్తారు. అవన్నీ మీ విజయానికి, వ్యక్తిగతంగా కాని, ఉద్యోగ పరంగా కాని తోడ్పడుతాయి. అందులో ఉన్న 200 విజయ రహస్యాలు నేర్చుకుని పాటిస్తే మీ జీవితం ఇంకా ఉన్నతంగా, ఇంకా ఆనందమయంగా ఇంకా ఐశ్వర్యవంతంగా మారుతుంది. ఈ రహస్యాలు అటు తూర్పు దేశాల, ఇటు పాశ్చాత్య దేశాల విజయరహస్యాలను పదేళ్ళ పాటు పరిశీలించి, శోధించిన తర్వాత తయారు చేసినవి. అంతేకాదు 30 రోజులలో సాధ్యం కార్యక్రమం జీవిత ఆధిపత్యం ఎలా సాధించవచ్చో నేర్పుతుంది. అది చూస్తే ఆ కార్యక్రమం ఎంత మహిమాన్వితమైనదో అర్ధమవుతుంది. అందులో చూపిన అతి తేలిక పద్ధతులు, అతి తక్కువ కాలం వాడితేనే, ఎంత కొట్టొచ్చిన మార్పులు కనిపిస్తాయో మీకే తెలుస్తుంది. మీరు చేయాలను కున్న పనులు చేసేందుకు కావల్సిన శక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. మీమీద మీకు నమ్మకం పెరుగుతుంది. మీకలలను సాకారం చేసుకునేందుకు ఉత్సాహం శ్రద్ధ పెరుగుతాయి. మీ ఆరోగ్యంలో, మీ ఐశ్వర్యంలో మీ ప్రవర్తనలో కలిగే మార్పులు మీకే స్పష్టంగా తెలుస్తాయి. ఒక్క ముక్కలో చెప్పాలంటే మీలో ప్రాథమిక మార్పుకలిగి, మీలో అవగాహన పెరిగి, ఒక కొత్త, మహిమాన్వితమైన జీవితం గడుపుతారు మీరు.

మీ మనసు, శరీరం, ప్రవర్తన సరిహద్దులు పెంచటానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు. మీ జీవిత సాఫల్యం సాధించటానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి. మీ ప్రయాణాన్ని ఆనందించండి. ప్రత్యేక క్షణాలను అనుభవించండి. విజయం మీద నేను చదివిన అనేక వివరణలలో ఈ క్రింది వివరణ నాకు చాలా నచ్చింది.

తరచు నవ్వి, అందరినీ ప్రేమించగలిగి, తెలివైన వాళ్ళ గౌరవం, పిల్లల ప్రేమ పొందగలిగి, అసలైన విమర్శకుల మెప్పు పొందగలిగి, అందం ఆస్వాదించగలిగి, తనకి చేతనైన కొంత మంచి ఆరోగ్యకరమైన పాపనో, అందమైన తోటనో, సాంఘిక పరిస్థితిలో మార్పునో ఇచ్చి, ఉత్సాహంగా జీవితాన్ని ఆడిపాడి, ఉల్లాసంగా నవ్వి, నీ జీవితం వల్ల ఒక్కరైనా తేలిగ్గా జీవించ గల్గుతున్నారని తెలుసుకోగలిగితే నువ్వు విజయం సాధించినట్టు.

రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్.

రెండవ భాగము

మహోన్నత జీవనానికి 200 విజయ రహస్యాలు

పరిపూర్ణంగా నేర్చుకున్న విజ్ఞానమెప్పుడూ మరపురాదు

పైథాగరస్.

ఈ పుస్తకం రాయాలని నా కెప్పటినుంచో ఉంది. ఈ పుస్తకం మీరు చదువుతున్నారంటేనే, మీకు అన్ని రంగాల్లోనూ - వ్యక్తిగతంగా, వృత్తిపరంగా, ఐశ్వర్యపరంగా, ఆధ్యాత్మికంగా - ఉన్నత శిఖరాలు చేరుకోవాలన్న తపన ఉన్నట్టు లెఖ్ఖ. మీరు శ్రేష్ఠత కోరుతున్నారు. అలాంటి శ్రేష్ఠత పొందటానికి ఈ పుస్తకం మీకు దోహదం చేస్తుంది. మన అందరిలో ఉన్న గొప్ప సామర్థ్యాన్ని ఎలా వినియోగించుకోవాలో చూపించే మార్గదర్శి ఇది. మీరు చేరాలనుకున్న శిఖరాలను చేరటానికి ఉత్తేజ పరుస్తుంది. మనకి ఎప్పటికీ మారే శక్తి, మరెప్పటికీ శ్రేష్ఠత పొందుతూనే ఉండే శక్తి ఉంది. అదే మనిషి యొక్క గొప్పతనం. మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ, మళ్ళీ చెప్తున్నాను ప్రతి ఒక్కరికీ - అద్భుతవిషయాలు సాధించే శక్తి ఉంది. అది సాధించటానికి కొన్ని సిద్ధాంతాలు, కొన్ని వ్యూహాలు, కొన్ని సూత్రాలు, కొన్ని పద్ధతులు నేర్చుకుంటే చాలు ! అవే మనని విజయ శిఖరం మీద కూర్చోబెడతాయి.

కాని ఈ పుస్తకం విజయం కోరుకునే వాళ్ళు మామూలుగా చదివే వ్యక్తిత్వ వికాసం పుస్తకాల లాంటిది కాదు. ఈ పుస్తకంలో ఏళ్ళ తరబడి చెప్పిన జ్ఞానం ఉంది. అది మీలోని నాయకత్వలక్షణాలు పెంచి, మీ సంబంధ బాంధవ్యాలు మెరుగు పరచి, తోటి మానవులని లోతుగా అర్థం చేసుకునే శక్తిని పెంచి, మీ నడవడికని గట్టి పరుస్తుంది. జీవితాన్ని మీరు అత్యున్నత స్థాయినుంచి చూసేలాగానూ, మీరు ఎన్నడూ శిఖరం మీదే ఉండేలాగానూ చేస్తుంది. ఇందులో మంచి ఆహార నియమాలు, పునఃపరిశీలన, మీ ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుదల, విశ్రాంతి పొందే మార్గాలు, మనసుని పదును పెట్టే పద్ధతులు లాంటివి కొన్ని ఉన్నాయి. వీటివల్ల మీ ఏకాగ్రత, మీ సృజనాత్మకత, మీ జ్ఞాపకశక్తి పెరిగి పూర్తిగా మీరే మారిపోతారు.

మొదటి భాగంలో కొన్ని అద్భుత పథకాలు ఆటోసజెషన్, లక్ష్య నిర్దేశన, శ్వాసమీద ధ్యాస, ఊహా దృశ్య చిత్రీకరణ లాంటివి కొన్ని నేర్చుకున్నారు. వీటిని విజయ శిఖరాగ్రం మీదున్న విజేతలు వాడారు. ఆ విజేతలు కూడా ఒకవైపు పడమర దేశాల్లోని ఉన్నత క్రీడాకారులు, ఇంకోవైపు భారత దేశంలోని యోగులు, మరోవైపు ప్రాచీన చైనాలోని కరాటే లాంటి విలువిద్యలు నేర్పే మాస్టర్లు. వీళ్ళు చెప్పిన అతి తేలిక పద్ధతులు కొన్ని వేల మంది వాడి వాళ్ళ జీవితాన్ని బ్రహ్మాండంగా మలుచుకున్నారు. కాబట్టి మీరూ మారవచ్చు. అది కాక మీరు ఇప్పటిదాకా కొన్ని పథకాలు చూశారుకదా. ఏకాగ్రత, మనసు గట్టి పరచుకోవటం, అదుపు చేసుకోవటం, ఆత్మ సంయమనం లాంటివి కొన్నయితే తూర్పుదేశాలనుంచి ఆయుః పరిమాణం పెంచటం ఎలా, చక్కటి ఆరోగ్యం చక్కటి ఆనందం పెంచుకోవటం ఎలా లాంటివి మరి కొన్ని. ఈ పుస్తకంలోని మొదటి భాగం మీకు జీవిత అధిపత్యం సాధించటానికి వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఎన్నో ముఖ్యమైన మార్గాలు సూచించింది. ఇప్పుడు రెండవ భాగం మహోన్నత జీవనానికి 200 విజయ రహస్యాలు ఇస్తోంది.

విజయానికి, స్వయం అధిపత్యానికి మూలస్థంభాల లాంటి 200 విజయ రహస్యాలు

1. తక్కువ నిద్రపోండి. మీ జీవితం ఇంకా అర్థవంతంగానూ, ఇంకా ఫలప్రదంగానూ ఉండాలంటే మీరు పెట్టే పెట్టుబడి ఇదే. మంచి ఆరోగ్యానికి 6 గంటలకన్నా ఎక్కువ నిద్ర ఎక్కువ మందికి అవసరం లేదు. 21 రోజుల పాటు ఒక గంట ముందు లేవటానికి ప్రయత్నించి చూడండి. దాని తర్వాత అదే అలవాటయిపోతుంది. ఎంత సేపు నిద్రపోయారన్నది కాదు లెఖ్ఖ, ఎంత గాఢ నిద్రపోయారన్నది లెఖ్ఖ. అదీకాక మీకు జీవితంలో చాలా ముఖ్యమైన వాటి మీద మీ సమయాన్ని వెచ్చించటానికి మీకు నెలలో 30 గంటలు అదనంగా దొరికాయంటే ఎంత అదృష్టం !

2. ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట మీ వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఒక గంట కేటాయించుకోండి. ధ్యానం చేయండి. ఆ రోజువారీ కార్యక్రమాన్ని మీ ఊహా చిత్రంలో ఊహించుకోండి. మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరిచే పుస్తకాలు చదవండి, మంచి ప్రసంగాలు టేప్ రికార్డర్‌లో వినండి, ఉత్తమ గ్రంథాలు చదవండి, ఏదైనా సరే మీ యిష్టం. నిశ్శబ్ద పూరితమైన ఈ గంటని మీ ఆత్మని జాగృతం చేసేలాగా చేసుకోండి. వారంలో ఒక రోజైనా సూర్యోదయం చూడండి. ప్రకృతిలో గడపండి. పొద్దునే రోజుని సద్వినియోగం చేస్తే రోజంతా ఉత్తేజ భరితంగా ఉంటుంది. ఇదొక గొప్ప, తిరుగులేని పద్ధతి.

3. మీ జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన విషయాలు, అతి అనవసర విషయాల చెప్పుచేతల్లో ఉండనీయకండి. ప్రతిరోజు, మిమ్మల్ని మీరు ఈ ప్రశ్న అడిగే అవకాశం ఇవ్వండి. 'నా సమయాన్నీ, నా శక్తినీ సరియైన మార్గంలో వినియోగిస్తున్నానా'? సమయ నియంత్రణే జీవిత నియంత్రణ కాబట్టి మీ సమయాన్ని జాగ్రత్తగా వినియోగించుకోండి. వృధా చేయవద్దు.

4. మీ మనసుని అదుపులో పెట్టటానికి, కేవలం సానుకూల ఆలోచనలే ఏర్పడటానికి రబ్బరు బ్యాండు పద్ధతి వాడండి. మీ చేతికి ఒక రబ్బరు బ్యాండు పెట్టుకోండి. మీ మనసులోకి ఒక ప్రతికూల ఆలోచన, మిమ్మల్ని నీరసపరిచే ఆలోచన వచ్చిన మరుక్షణం, రబ్బరు బ్యాండు లాగండి. అలా నాలుగు సార్లు చేస్తే ప్రతికూల ఆలోచన వస్తే శరీరానికి బాధకలుగుతుందన్న విషయం మనస్సుకి తెలుస్తుంది. దాంతో ప్రతికూల ఆలోచన తొలగిపోయి అన్నీ సానుకూల ఆలోచనలే పుట్టేట్టు మనస్థితి పొందుతారు.

5. ఫోను మ్రోగినప్పుడల్లా ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా పలకరించండి. ఫోను చేసిన వ్యక్తి మీకెంతో కావాల్సిన వ్యక్తి అన్న భావన కలగజేయండి. మంచి ఫోన్ మానర్స్ ఎంతో ముఖ్యం. సాధికారికంగా ఏదైనా చెప్పాలంటే లేచి నిల్చోండి. మీకు తెలియకుండానే మీ గొంతులో ఆత్మస్థైర్యం పెరుగుతుంది.

6. రోజు మొత్తంలో మనకి ఎన్నో స్ఫూర్తి దాయకమైన , శ్రేష్ఠమైన ఆలోచనలు కలుగుతూ ఉంటాయి. అందుకని కొన్ని కార్డులు (విజిటింగ్ కార్డులంత సైజువి ఏ స్టేషనరీ షాపులో అడిగినా

దొరుకుతాయి), ఒక పెన్సిలు మీ పర్సులో పెట్టుకోండి. అప్పుడు ఆలోచన కలిగిన తక్షణం అది అకార్డుమీద పెట్టేయచ్చు. ఇంటికెళ్ళాక దాన్ని ఏదైనా నోట్‌పాడ్‌లోనో, మీకు కనిపించే చోట పెట్టండి. అలా పెడితే మీకు వీలున్నప్పుడల్లా దానిని చూస్తూ ఉండచ్చు. ఆలివర్ వెండెల్ హోమ్స్ అన్నాడు,' మనిషి మనసు, ఒక్క కొత్త భావనతో విచ్చుకుంటే మళ్ళీ దాని పాత ఆకారానికి వెనక్కి వెళ్ళదు'.

7. ప్రతి ఆదివారం సాయంకాలం కేవలం మీకే కేటాయించుకోండి. ఈ అలవాటుని ఖచ్చితంగా సాధన చేసుకోండి. ఈ సమయంలో మీకిష్టమైన పనేమైనా చేయండి. వచ్చేవారం ఏం చేయాలో ప్రణాళికలు వేసుకోండి, మీరేం చేద్దామనుకున్నారో, ఎలా చేద్దామనుకున్నారో ఊహా చిత్రాలు గీసుకోండి, కొత్త పుస్తకాలు స్ఫూర్తినిచ్చేవి చదవండి, మనస్సుని ఊరట పరిచే చక్కని సంగీతాన్ని వినండి. ఇదేమీ కాదంటే హాయిగా కూర్చుని విశ్రాంతి తీసుకోండి చాలు. ఈ అలవాటు వచ్చే వారమంతా మీపని మీద ఏకాగ్రత నిలపటానికి, మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరచటానికి, మీలో సామర్థ్యం పెంచటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

8. ఒక ముఖ్యమైన సూత్రం గుర్తుంచుకోండి ఎప్పుడూ ! మీ జీవితం గొప్పగా ఉండాలంటే మీరు మాట్లాడే తీరు మీద ఆధారపడి ఉంది. అంటే ఇతరులలో ఎలాంటి సద్భావాలు నెలకొల్పుతారో అన్నది ఒకటైతే, మీతో మీరు ఎలాంటి సద్భావం పెంచుకుంటారో నన్నది అతి ముఖ్యమైనది. మీరు దేని మీద దృష్టికేంద్రీకరిస్తే, అది పొందుతారు. మీరు మంచి కోరితే మంచే జరుగుతుంది. అది ప్రకృతి ధర్మం.

9. గమ్యాన్నే కాదు, ప్రయాణాన్ని కూడా ప్రేమించగలిగి ఉండాలి. చేసే పని మీద ధ్యాసపెట్టండి, దాని ఫలితం మీద కాదు. అంటే ఏదైనా పని చేస్తే అది చేయటం మీ కిష్టం కాబట్టి చేయండి. లేదా దాని వల్ల ఎవరికన్నా మంచి జరుగుతుందని చేయండి. లేదా అది మీకొక మంచి వ్యాయామాన్ని ఇస్తుంది కాబట్టి చేయండి. అంతేగాని డబ్బు కోసమో, పేరుకోసమో అసలు చేయవద్దు. ఇష్టంగా చేస్తే వాటంతట అవే మిమ్మల్ని వెతుక్కుంటూ వస్తాయి. ఇదే ప్రపంచం తీరు !

10. రోజూ అద్దం ముందు నిల్చుని ఐదు నిముషాల పాటు నవ్వండి. స్టీవ్ మార్టిన్ చేస్తారలా నవ్వితే నవరత్నాలు రాలతాయంటారు. నవ్వు 40 విధాల గ్రేట్ అంటారు. నవ్వువల్ల శరీరంలోని ఎన్నో మంచి కెమికల్స్ జీవంపోసుకుని మనని ఆనందమయం చేస్తాయి. అంతేకాదు శరీరాన్ని సమతుల్యం చేస్తుంది. ఎన్నో జబ్బులకు, ఎన్నో రుగ్మతలకి నవ్వు ఒక మందులాంటి దని లాఫ్టర్ థెరపీ వాడుతున్నారు. నాలుగేళ్ళ బాలుడు రోజుకి 500 సార్లు నవ్వితే, ఒక మధ్యవయస్కుడు సగటున రోజుకి 15 సార్లు నవ్వితే గొప్ప. అందుకని మీ మొహంలో నవ్వులు చిందించండి, మీ జీవితాన్ని నందనవనం చేసుకోండి.

11. సాయంకాలం చదివేటప్పుడు మీపక్కన ఒక కొవ్వొత్తి వెలిగించు కోండి. అలా కొవ్వొత్తి వెలిగిస్తే చాలా బాగుంటుంది. మనసు తేలిక పడ్డట్టుగా, విశ్రాంతిగా ఉన్నట్టు ఉంటుంది. ఎడారి లాంటి బయట ప్రపంచంలో మీరు ఒక భాగం కాకుండా, మీ యింటినొక ఒయాసిస్‌లాగా

తీర్చిదిద్దుకోండి. మీ యింటిని మంచి సంగీతంతో, మంచి పుస్తకాలతో, మంచి స్నేహితులతో నింపండి.

12. మీ దృష్టిని ఒక దానిమీద నిలపాలన్నా, ఏకాగ్రత పెంచుకోవాలన్నా, నడిచేటప్పుడు మీ అడుగులు లెఖ్ఖపెట్టుకోండి. ఇది చాలా శక్తివంతమైన పద్ధతి. లోపలికి గాలి దీర్ఘంగా పీల్చేటప్పుడు ఆరు అడుగులు వేయండి, ఇంకో ఆరు అడుగులు వేసేవరకూ ఊపిరి బిగబట్టండి, మరో ఆరు అడుగులు వేసే వరకు గాలిని వదలండి. ఆరు అడుగులు మీకు మరీ ఎక్కువ సేపు అనిపిస్తే, మీకు ఎంత వీలుంటే అన్ని అడుగులే వేయండి. కాని ఈ వ్యాయామం తర్వాత మీకు చాలా ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా, ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంది. చాలా మంది వాళ్ళ మనస్సుని అడ్డమైన కబుర్లతో నింపేస్తారు. కాని జీవితంలో అత్యున్నత స్థానానికి ఎదిగిన వారు మనసు ప్రశాంతంగా, నిర్మలంగా ఉంటే వాళ్ళ ముఖ్యమైన పనులమీద శ్రద్ధపెట్టచ్చని ఒప్పుకుంటారు.

13. ధ్యానం బాగా చేయండి. మనసొక కళ్ళెం లేని కోతిలాంటిది. దానికెంత సేపూ ఏదో ఒక రొద కావాలి. ఒక రొదలోంచి, ఇంకో రొదలోకి దూకుదామనే చూస్తుంది ఎప్పుడూ. కాని మీరు ఏదన్నా సాధించాలన్నా, జీవితం ప్రశాంతంగా ఉండాలన్నా దాని నోరు నొక్కి దాన్ని కొంత అదుపులో పెట్టాలి. రోజూ పొద్దున్న 20 నిముషాల సేపు, సాయం కాలం 20 నిముషాలసేపూ ఆరునెలల పాటు క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేస్తే, అద్భుత ఫలితాలు పొందుతారు. ఇది ఇవాళ్టి అంశం కాదు. 5000 ఏళ్ళ క్రితమే తూర్పు దేశాల్లో యోగులు దీని ప్రయోజనాన్ని పొందారు.

14. నిశ్శబ్దంగా ఉండటం నేర్చుకోండి. ఒక సగటు మనిషి నెలలో కనీసం 30 నిముషాలన్నా పూర్తి నిశ్శబ్దంగానూ, ప్రశాంతంగానూ ఉండడు. నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవటం సాధన చేయండి. నిశ్శబ్దంలోని ఆనందాన్ని రోజుకి కనీసం 10 నిముషాలసేపు అనుభవించండి. మీ జీవితంలో మీకు ముఖ్యమైన దేమిటో ఆలోచించండి. మీ జీవిత లక్ష్యం గురించి ఆలోచించండి. నిశ్శబ్దం బంగారం లాంటిదన్నమాట అక్షరాలా నిజం. జెన్ మాస్టరు చెప్పినట్టుగా పంజరానికున్న కడ్డీల మధ్య నున్న ఖాళీస్థలం లాంటిది నిశ్శబ్దం.

15. మీ ఆత్మ బలాన్ని పెంపొందించుకోండి. మీరు నేర్చుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన వాటిల్లో ఇదొకటి. మీ ఆత్మబలాన్ని పెంచుకుని, మీ దృఢత్వాన్ని పెంచుకోవటానికి కొన్ని సూచనలు.

ఎ) మీ మనసుని గాలిలో అల్లనల్లన తేలే కాగితం ముక్కలాగా చేయకండి. దాన్ని ఎంత సేపూ ఏదో దానిమీద దృష్టి నిలిపేలా చేయండి. ఏదన్నా పని చేస్తుంటే, దాని మీదే దృష్టి నిలపండి. వేరే దాని గురించి ఆలోచించకండి. ఆఫీసుకి నడిచివెళుతుంటే, మీ అడుగులని లెఖ్ఖపెట్టండి. అది చెప్పినంత తేలికకాదు కానీ మీరు గట్టిగా ప్రయత్నిస్తే మనసుకి తెలిసొస్తుంది అది మీమాట వినాలికాని మీరు దాని మాట వినరు అని. అప్పుడు మీ చెప్పుచేతల్లో కొస్తుంది. మనసనేది ఒక మూల వెలుగుతున్న కొవ్వొత్తిలాగా ఉండాలి. అక్కడికి గాలి వీచదు కాబట్టి ఆ వెలుగు అల్లల్లాడకుండా స్థిరంగా ఉంటుంది.

బి) మీ సంకల్పం ఒక కండరం లాంటిది. అది బలం పుంజుకోకముందు మీరు కొంత శ్రమ చేయాలి. దేని కన్నా మొదట్లో కష్టంగా ఉంటుంది, కాని అది అధిగమిస్తే మీకు అద్భుతమైన

ఫలితాలు కలిగి, మీ ప్రవర్తన మంచి వైపుకి మొగ్గుచూపుతుంది. మీకు అకలేయగానే తినేయకుండా, ఇంకో గంటసేపు ఆగండి. మీరు చాలా కష్టమైన పని చేస్తున్నప్పుడు మీ మనసు, 'కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకో హాయిగా పక్కనున్న వార్తా పత్రిక చదువు లేదా నీ స్నేహితుడితో మాట్లాడు' అని చెవిలో రొద పెడుతుంది. కాని లెఖ్ఖ చేయకండి. అలా మనసుకి లొంగకపోతే, త్వరలోనే మీరు గంటల తరబడి ఒక విషయంమీద దృష్టి కేంద్రీకరించగలరు. క్లాసికల్ ఫిజిక్స్ పితామహుడు అయిన సర్ ఇజాక్ న్యూటన్ అన్నాడు. 'నేను ప్రజలకి ఏదైనా మంచి చేయగలిగాను అంటే కేవలం నాకు అదే, అదే ఆలోచించ గలిగే ఓపిక ఉన్నందువల్ల అని. న్యూటన్‌లో ఒక అద్భుత శక్తి ఉంది. ఒక విషయం గురించి మీమాంసపడితే దాని గురించి గంటల తరబడి కూచుని ఆలోచించగలడు. అతడు అలా చేయగలిగితే, మీరూ చేయగలరు.

సి) ఇతరులతో మీ ప్రవర్తనలో కొంత అదుపు చేయటం వల్ల కూడా మీరు ఆత్మ బలం పెంచుకోగలరు. తక్కువ మాట్లాడండి 60/40 సూత్రం పాటించండి. 60 శాతం సమయం వినండి. అవసరమైతే కేవలం 40 శాతం మాట్లాడండి). ఇలా చేయటం వల్ల మీ పేరు మారుమ్రోగటమే కాక మీరు ఎన్నో కొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటారు. మీరు కలిసే ప్రతి వ్యక్తి ద్వారా, మీరు గడిపే ప్రతి రోజు ద్వారా ! అదీకాక తీరికూచుని అనవసరమైన కబుర్లు చెప్పటమో, పనిగట్టుకుని ఎవరో ఏదో తప్పు చేసారని విమర్శించటమో చేయటం మానండి. సణుగుడు మానేసి నవ్వుతూ ఉండండి. బలమైన, శక్తివంతమైన నడవడిక పెంచుకోండి. అప్పుడు మీరు నలుగురుని ప్రభావితం చేయగలుగుతారు.

డి) మీ మెదడులో ఒక ప్రతికూల ఆలోచన రాగానే, దాన్ని వెంటనే ఒక సానుకూల ఆలోచనతో త్రోసి వేయండి. ఎప్పటికీ సానుకూల ఆలోచన ప్రతికూల ఆలోచన మీద అధికారం చెలాయిస్తుంది. మీ మనసుకి ఎప్పుడూ మంచి ఆలోచనలే కలిగేటట్టు మెదడుకు పదునుపెట్టాలి. ప్రతికూల ఆలోచనలు మెదడుకు పదును పెట్టి మనసులో అన్నీ వ్యతిరేక భావాలే పదే పదే కలిగేటట్టు చేస్తాయి. మీ ఆలోచనల్లో ఏవైనా హద్దులుంటే చెరిపేసేయండి. శక్తివంతమైన సానుకూల ఆలోచనలు చేయండి.

16. రోజంతా నవ్వుతూ ఉండటానికి ప్రయత్నం చేయండి. శారీరకంగానే కాక, మానసికంగా కూడా మీకు క్లిష్టపరిస్థితుల్లో ఒత్తిడి పోగొడుతుంది. మీరెక్కడవుంటే అక్కడ పరిస్థితి ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. ఈ మధ్యే వచ్చిన ఒక వార్త ! దక్షిణ అమెరికాలో టారిపన్ ట్రైబ్‌కి చెందిన వాళ్ళకి ఒక ఆచారం ఉందిట. వాళ్ళు అర్ధరాత్రి లేచి కూర్చుని ఒకళ్ళకొకళ్ళు జోక్స్ చెప్పుకుంటారట. అంత గాఢనిద్రలోంచి ఆఖరికి ట్రైబల్ వాళ్ళు కూడా లేచి నవ్వులు పండించుకొని , మళ్ళీ క్షణాల్లో గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటున్నారు !

17. సమయ నియంత్రణ చేయటం నేర్చుకోండి. షుమారుగా వారానికి 168 గంటలుంటాయి. అంటే మనం సాధించాలకున్న ఎన్నో లక్ష్యాలని సాధించటానికి కావల్సినంత సమయం మనకి అందుబాటులో ఉన్నట్టే ! మీ సమయంతో మీరు నిర్దాక్షిణ్యంగా ఉండాలి. ప్రతి ఉదయం ఆ రోజు ఏం చేయాలో నిర్ణయించుకోవటానికి కొన్ని నిముషాలు

కేటాయించుకోండి. ఏవి ముందు చేయాలో వాటి గురించి ప్రణాళిక వేయండి. కొన్ని పనులు వెంటనే చేయాల్సి ఉంటుంది కాని అవి ముఖ్యం కాకపోవచ్చు (ఉదా ఎన్నో ఫోన్‌కాల్స్) వాటి గురించే ఆలోచించకుండా, ముఖ్యమే గాని వెంటనే చెయ్యనఖ్ఖరలేని పనులమీద ఎక్కువ దృష్టి సారించండి. ఎందుకంటే ఈ పనులు మీ వ్యక్తిత్వ వికాసానికి వ్యక్తిగతంగా, ఉద్యోగపరంగా తోడ్పడతాయి. ముఖ్యమే గాని వెంటనే చెయ్యనఖ్ఖరలేని పనులు మీకు జీవితాంతం నిలిచిపోయే లాభాలను కలుగచేస్తాయి. అవి వ్యాయామం, వ్యూహరచన, బాంధవ్యాలు గట్టిపరుచుకోవటం, వృత్తిపరమైన జ్ఞానం పెంచుకోవటం లాంటివి. జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన విషయాలు అతి అనవసర విషయాల చెప్పుచేతల్లో ఉండనీయకండి.

18. ఎప్పుడూ సక్రమమైన ఆలోచనలు చేసి లక్ష్యసాధన చేసే వాళ్ళతో నే స్నేహం చేయండి. అలాంటి వాళ్ళ నుండి మీరు ఎంతో నేర్చుకోవచ్చు. పైగా వాళ్ళు నిరాశాభావంతోనూ, నిస్పృహతోనూ మీలోని విలువైన శక్తిని చంపేయరు. జీవితపు విలువలు తెలిసి, ఎంత సేపు దాన్ని మెరుగుపరుచుకుందామని తపన పడేవాళ్ళతో మీ అనుబంధం పెంచుకోవటం వల్ల మీరు అధిరోహించాలనుకున్న ఉన్నత శిఖరాలకి వెళ్ళే మార్గంలో మీకు కావల్సినంత తోడు ఉంటుంది.

19. స్టీఫెన్ హాకింగ్, ప్రపంచ ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త. కొన్ని వేల మిలియన్ నక్షత్రాల వీధిలో, బాహ్య సరిహద్దుల్లో ఉన్న మధ్యరకం లక్షణాలున్న ఒక చిన్ని ప్లానెట్‌లో ఉన్నాం మనం అన్నారుట. ఇది విన్నాక కూడా మీకు మీ సమస్యలు ఇంకా పెద్దవిగానే కనిపిస్తున్నాయా ? ఈ భూమ్మీద మీరు నివసించేది కొన్నాళ్ళే ! అలాంటప్పుడు అద్భుతమైన అనుభవాలు కలగటం కోసం ప్రయత్నిస్తే ఎంత బాగుంటుంది ? మీ వెనక ఒక శక్తివంతమైన వారసత్వం వదలటానికి అంకితమయితే ఎంత బాగుంటుంది ? ఇప్పుడే కూర్చుని మీ జీవితంలో మీకున్న మంచి వన్నీ ఒక పట్టిక తయారు చేయండి. ముందుగా మీ ఆరోగ్యంతోనో మీ కుటుంబంతోనో మొదలెట్టండి. ఎందుకంటే వాటిని మనం సాధారణంగా ఎక్కువగా పట్టించుకోము. మీరు ఉన్న ఊరు, మీరు తినే తిండి అన్నీ రాయండి. కనీసం 50 వస్తువులు రాసేదాకా కలం కింద పెట్టకండి. రెండు, మూడు రోజులకొక సారైనా ఈ పట్టికని చూస్తూఉండండి. అప్పుడు మీలో ఉత్సాహం పెల్లుబికి, మీకెంత సంపద ఉందో మీకే తెలుస్తుంది.

20. ఆశయ నిర్వచనం ఒకటి తయారు చేసుకోండి. ఇది మీకు మార్గదర్శిలాంటిది. మీ జీవిత పయనం ఎటు సాగుతోంది, మీ అంతిమ లక్ష్యం ఏమిటి అన్నది నిర్దేశిస్తుంది. మీ విలువలని సూచిస్తుంది. ఒక్క ముక్కలో చెప్పాలంటే అది మీకొక లైట్ హవుస్ లాంటిది. మీ మార్గాన్ని నిర్దేశిస్తూ ఉంటుంది. కొన్ని గంటలు కేటాయించుకుని, ఒక నెలరోజుల పాటు, మీరు పాటించాలనుకున్న సూత్రాలను అన్ని వేళలా దాని మీదే దృష్టి కేంద్రీకరించే సూత్రాలను ఒక ఐదో, పదో రాయండి. ఉదాహరణకి సదా మానవ సేవ చేయాలనో, మంచి పౌరుడిగా ఉండాలనో, గొప్ప ధనవంతుడవాలనో, లేదా ఒక శక్తివంతుడైన నాయకుడిగా సేవ చేయాలనో అనుకోవచ్చు. మీ ఆశయ నిర్వచనం ఏదైనా అవనీ, మీరు మాత్రం దాన్ని ఎప్పటికప్పుడు బేరీజు వేసుకుంటూ, దాన్ని మార్పులు చేసుకుంటూ రావాలి. అప్పుడు జరగరానిదేదో జరిగినా, ఎవరైనా మిమ్మల్ని

వెనక్కి లాగాలని ప్రయత్నించినా, మీరు మళ్ళీ వెంటనే ఖచ్చితంగా మీరు ఎన్నుకున్న దారిలోకి రాగలరు. ఎందుకంటే మీ మార్గం ఇదే, ఇటే వెళ్ళాలన్న సరియైన అవగాహన మీకుంటుంది కాబట్టి.

21. మీ అనుమతి లేకుండా ఎవరూ మిమ్మల్ని కించ పరచలేరు, లేదా బాధపెట్టలేరు. జీవితంలో ఆనందానికి, విజయానికి ముఖ్యమైన ఒక రహస్యం మీ జీవితంలో మీకు ఎదురయిన సంఘటనలని మీరు విశ్లేషించుకునే విధానంలో ఉంటుంది. అత్యంత విజయం సాధించిన వారు అతి గొప్ప విశ్లేషకులు. ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించిన వాళ్ళు, వ్యతిరేక సంఘటనలని, వాళ్ళని నీరస పరిచే సంఘటలని సానుకూల సంఘటనలుగా, సవాళ్ళుగా విశ్లేషించుకునే శక్తి పెంచుకున్నవాళ్ళు. వాళ్ళు విజయం అనే నిచ్చెన ఎక్కటానికి ఈ సంఘటనలని మెట్లుగా భావించేవాళ్ళు. వ్యతిరేక అనుభవాలంటూ ఏవీ లేవు. అవి కేవలం అనుభవాలు మాత్రమే. అవి మీలో మార్పు కలగజేసి, మిమ్మల్ని గట్టిపరచి మీ ఉన్నత శిఖరాల గమ్యం చేరుకోవటానికి సాయపడతాయి. వైఫల్యం అంటూ ఏదీ లేదు. అది కేవలం ఒక గుణపాఠం మాత్రమే !

22. పుస్తక పఠనం త్వరగా చేయటం ఎలా అన్న కోర్సులో చేరండి. కొన్ని సంవత్సరాల అనుభవాలని కేవలం కొన్ని గంటల పుస్తక పఠనంలో ఇచ్చే ఒక అద్భుత సాధనం ఇది. ఉదాహరణకి గొప్ప నాయకుల, లేదా ధైర్యసాహసాలున్న విజేతల జీవిత చరిత్రలు ఏవి తిరగేసినా, వాళ్ళ విజయ పరంపర రహస్యాలను వాళ్ళు పాటించిన వ్యూహాలను, వాళ్ళు నేర్చుకున్న జీవిత సత్యాలను అవి అద్దం పడతాయి. అవి చదవండి, ఆచరించటానికి ప్రయత్నించండి. త్వరగా పుస్తకాలు చదవగలిగితే, అతి తక్కువ సమయంలో అతి ఎక్కువ విషయ సేకరణ చేయవచ్చు.

23. మనుష్యుల పేర్లు గుర్తుంచుకొని, అందరినీ సమానంగా చూడండి. ఈ పద్ధతిని కొంచెం ఉత్సాహంతో కలగలిపితే, మీకొక విజయ రహస్యం బోధపడినట్టే. ప్రతి మనిషిలోనూ అంతర్లీనంగా ఒక కోరిక ఉంటుంది. అది ఎప్పుడూ అరుస్తూ ఉంటుంది. 'నన్ను ఒక ప్రముఖ వ్యక్తిగా అందరూ గుర్తించి, కీర్తించాలి'.

24. పువ్వంత సున్నితంగా ఉండండి దయచూపేటప్పుడు, ఉరుమంత గట్టిగా ఉండండి మీ సిద్ధాంతానికి కట్టుపడేటప్పుడు. ఎప్పటికీ మంచిగా, మర్యాదగా మాట్లాడండి కాని మిమ్మల్ని ఎవరూ కించపరచకుండా. ఎవరూ అమర్యాద పరచకుండా చూసుకోండి.

25. మీ కుటుంబ సభ్యులని దాటి బయటవారితో మీ ఆరోగ్యం, మీ సంపద, మీ వ్యక్తిగత విషయాల గురించి చర్చించకండి. ఈ విషయంలో చాలా క్రమశిక్షణ పాటించండి.

26. ఎప్పుడూ నిజాయితీగా, ఓపిగ్గా, కష్టపడేలా, అణకువగా, దానకర్ణుడిగా ఉండండి.

27. అతి దీర్ఘమైన, ఫలప్రదమైన రోజు గడిచాక హాయిగా గోరు వెచ్చటి నీళ్ళతో స్నానం చేయండి. ఏ చిన్న విజయం సాధించినా, మిమ్మల్ని మీరు మెచ్చుకోండి. మీ మనసు, శరీరం, ఆత్మలని పునఃపరిశీలించుకోవటానికి కొంత సమయం కేటాయించుకోండి. అలా చేస్తే, అతి త్వరలోనే మీకు అతి ముఖ్యమైన లక్ష్యాలన్నీ సాధించి, మీ అంతిమ లక్ష్యం వైపు అడుగువేస్తారు.

28. శ్వాస పీల్చటం ఎంత ముఖ్యమో, దానికీ, శక్తికీ మధ్యగల అనుబంధ బాంధవ్యాలు

ఎంత గొప్పవో తెలుసుకోండి. మనసుకీ, శ్వాసకీ అతి దగ్గర సంబంధం ఉంది. ఉదాహరణకి మీ మనసు ఒత్తిడికి లోనైతే మీరు ఊపిరి లోతు లేకుండా తొందరగా వదులుతారు. అదే మీరు విశ్రాంతిగా ఉండి శ్వాసమీద ధ్యాస పెట్టినప్పుడు లోతుగా, ప్రశాంతంగా వదులుతారు. బొడ్డునుంచి శ్వాస పీల్చి వదలటం మీరు సాధన చేస్తే మీరు ఎంత క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో కూడా ప్రశాంతంగా ఉండగలరు. హిమాలయాల్లోని యోగులు చెప్పిన సూత్రం మర్చిపోవద్దు 'సరిగా గాలి పీలిస్తే సరిగ్గా జీవించినట్టు'.

29. ఆటోసజెషన్ శక్తిని తెలుసుకొని దాన్ని పెంచుకోండి. ఉన్నత శిఖరం చేరటానికి ఒక ముఖ్య సాధనం ఇది. మనం అందరం ఏదో ఒక ఉన్నతమైన పని చేస్తూనే ఉంటాం. అలాంటప్పుడు ఉన్నత శిఖరాలు చేరుకున్న క్రీడాకారులు, ప్రముఖులు పాటించిన మార్గం మనమూ పాటిస్తే మనమూ మన లక్ష్యం సాధించుకోవచ్చు. మీకు బాగా ఉత్సాహంగా ఉండాలని ఉంటే ఇలా చెప్పండి. 'నేనివాళ చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నాను. ఈ లక్షణాన్ని రోజూ వృద్ధి చేసుకుంటాను'. ఇది పదే పదే చెప్పండి. ఒక నోట్‌పాడ్ కొనుక్కుని ఈ మంత్రాన్ని 500 సార్లు రాయండి. ఈ సాధన మూడు వారాల పాటు చేయండి. అప్పుడు ఈ లక్షణం జరుగుతున్నట్టు ఊహించుకోండి. అతి త్వరలోనే అది పెరుగుతుంది. కొన్ని వేల సంవత్సరాలుగా భారతదేశ యోగులు ఈ వ్యూహాన్ని వాళ్ళ ఆధ్యాత్మిక చింతనలోనూ, మానసిక వికాసంలోనూ పాటించారు. ఒక్కోసారి ఆశించిన ఫలితం వెంటనే కనిపించకపోవచ్చు, కాని అంతమాత్రం చేత నిస్పృహకి లోను గాకండి. అది తప్పకుండా కలిగి తీరుతుంది. మనం మాట్లాడిన ప్రతి మాట ప్రభావం మనసుమీద అంత ఉంటుంది.

30. ఒక డైరీ పెట్టుకుని అందులో మీరెంత ప్రగతి సాధించార్లో, మీ ఆలోచనా పరం పరలేమిటో రాయండి. కేవలం మీ విజయాలే కాదు, మీ ఇబ్బందులు కూడా రాస్తే, అది ఒక అద్భుత పథకం అవుతుంది. దాని వల్ల మీరు బెంగపడటం మానేసి, ఆశాజనకంగా మారి, స్పష్టమైన అవగాహన ఏర్పరచుకుంటారు.

31. ఒత్తిడి అనేది మీరు ఒక సంఘటనని విశ్లేషించిన తీరునుంచి ఏర్పడిన ఒక జవాబు అంతే! ఒకే సంఘటనకి ఇద్దరు వ్యక్తులు రెండు రకాలుగా స్పందించవచ్చు. ఉదాహరణకి విందు భోజనం తర్వాత ప్రసంగించాలంటే బాగా మాట్లాడలేని వక్త భయపడి పోవచ్చు, కాని మంచి వక్త తన ఊహలు పంచుకునే సదవకాశం దొరికిందని మురిసిపోవచ్చు. ఒక సంఘటన నుంచి మీలో రేగే ప్రతికూల ఆలోచనలని సానుకూల ఆలోచనలుగా మళ్ళించగలిగితే, మీరు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ విజయ శిఖరం మీదే ఉంటారు.

32. స్టీఫెన్ కోవె రాసిన 'ది సెవెన్ హేబిట్స్ ఆఫ్ హైలీ ఎఫెక్టివ్ పీపుల్' పుస్తకం చదవండి. అది ఒక జ్ఞాన భాండాగారం. మీ వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, మీ సంబంధ బాంధవ్యాలు పెంచుకోవటానికి కావలసిన ఎన్నో పద్ధతులు, మెళుకువలు ఉన్నాయి.

33. టేప్ రికార్డరు ఒదలకుండా వినే అలవాటు చేసుకోండి. ఇప్పుడు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి కావాల్సిన సమాచారం అంతా ఇలా టేపుల్లో ఇస్తున్నారు. ఆఫీసుకు వెళ్ళే దారిలోనో, బ్యాంకులో

క్యూలో నిల్చున్నప్పుడో, సాయంకాలం గిన్నెలు కడిగేటప్పుడో ఉత్తేజకరమైన ప్రసంగాలు వినండి. మీ కారుని పయనించే కాలేజిగా భావించండి. మీ ప్రయాణకాలాన్ని మీ సన్నిహిత స్నేహితుడిగా జ్ఞానాన్ని మలుచుకోవటానికి వినియోగించండి. వృథాగా గడిచి పోయే ఎన్నో అమూల్యక్షణాలని ఇలా సద్వినియోగం చేసుకుంటే ఫలప్రదంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి అవకాశాలని కొత్త విషయాలు నేర్చుకున్న మీ మనసును పదును పెట్టి, మీ నిగూఢశక్తిని పెంచుకోవటానికి వాడండి.

34. రెండు వారాలకొకసారి ఉపవాసం ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. ఉపవాసం ఉన్న రోజు, కేవలం పండ్ల రసాలు తాగండి, పండ్లు తినండి. అలా చేయటం వల్ల మీ కడుపు శుద్ధి చేయపడుతుంది. మీలో శక్తి పెరుగుతుంది, మీకు ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుంది. అది కాక ఉపవాసం చేయటం వల్ల మీ ఆత్మ బలం కూడా తిరుగులేకుండా పెరుగుతుంది. ఎలాగంటే ఏదేదో తిందామని మిమ్మల్ని ఊరించే ఆలోచనలను అదుపులో పెడతారు కాబట్టి.

35. మీ ఆఫీసులో ఒక టేప్ రికార్డర్ పెట్టుకుని రోజంతా ఆహ్లాదపరిచే సన్నటి సంగీతం వినండి. మీ ఆఫీసులో మంచి సెంటులు పెట్టుకోండి, ఉత్తేజ పరిచే పోస్టర్లు తగిలించుకోండి. అలా మీ కిష్టమైనవి ఉండటం వల్ల మీరు మీ పనిని ఇష్టపడతారు. మీరు ప్రశాంతంగా ఉంటారు.

35. ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు విమానాశ్రయంలోని పుస్తకాల షాపు దగ్గర ఒక అరగంట గడపగలిగేందుకు సమయం కేటాయించుకోండి. అక్కడ స్వయం ఆధిపత్యం మీద మంచి పుస్తకాలూ, టేపులూ దొరుకుతాయి. ఇలా విమానాల్లో ప్రయాణించే వాళ్ళకి ఇలాంటి విషయాల యొక్క విలువ తెలుసన్న ఉద్దేశంతో పెడతారవి.

36. జేమ్స్ ఆలెన్ రాసిన 'యాజ్ ఎ మాన్ థింకెత్' పుస్తకం చదవండి. చదవటం అంటే ఒక్కసారి చదివి వదిలేయద్దు. మళ్ళీ మళ్ళీ చదువుతూనే ఉండండి. దాన్నిండా అంతులేని విజ్ఞానఖని ఉంది తద్వారా మీరు ఇంకా ఉన్నతంగా ఇంకా సంతోషంగా జీవించవచ్చు.

37. క్షమా గుణం చాలా మంచి గుణం అని గుర్తుంచుకోండి. అది కొందరికే అలవడుతుంది. కాని అది అలవర్చుకుంటే ప్రశాంతత పెరుగుతుంది. క్షమాగుణాన్ని మార్క్ ట్వెయిన్ అద్భుతంగా వర్ణించారు. 'ఏ పాదం అయితే తనని నలిపేస్తుందో, ఆపాదం మీదే వైలెట్ పువ్వు సువాసన వెదజల్లుతుంది'. చాలా కష్టమైన పరిస్థితుల్లోనే క్షమాగుణం సాధన చేయండి. ఈ క్షమాగుణ భావావేశ కండరాలని తరచు వాడటం వల్ల చిన్న చిన్న తప్పులు, కామెంట్లు, విమర్శల తూటాలూ మిమ్మల్నేమీ చేయలేవు. దృఢనిశ్చయంతో ప్రశాంత సెలయేరులా ఉన్న మీ మనస్థితిని తాకలేవు.

38. మీ కప్పుని ఖాళీ చేసుకోండి. కప్పు నిండి ఉంటే ఇంక అది దేన్నీ స్వీకరించలేదు అలాగే నేనింక ఏమీ నేర్చుకోలేను అనుకునే వ్యక్తి ఎక్కడ వేసిన గొంగళీ అక్కడే అన్నట్టు అయిపోతాడు. ఉన్నత శిఖరాలు చేరుకోలేడు. మనసు సరిగా వికసించిన వ్యక్తి, ప్రతి అవకాశం నుంచి ఏదో ఒకటి నేర్చుకుంటాడు. గురువులకి కూడా గురువులుంటారు.

39. 'రెండు నిముషాల మనసు' ఏకాగ్రత పెంచటానికి ఒక అద్భుత వ్యాయామం. ఇది చాలా తేలిక. రెండు నిముషాల సేపు మీ గడియారంలోని క్షణాల ముల్లుని గమనిస్తూ కూచోండి. ఆ సమయంలో ఇంకదేని గురించీ ఆలోచించవద్దు. మొదట్లో కష్టంగానే ఉంటుంది కాని 21

రోజులు సాధన చేస్తే, మీ మనసు మీ చెప్పు చేతల్లో ఉంటుంది. జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే మీరు నేర్చుకోవాల్సిన అతి ముఖ్యలక్షణాల్లో ఇది ఒకటి. ఎక్కువ సేపు ఒకదాని మీదే దృష్టి కేంద్రీకరించటం. మీ ఏకాగ్రత కండరాలను పెంచుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. అప్పుడు మీకేదీ అసాధ్యం అనిపించదు.

40. ఏదైనా ప్రసంగం ఇచ్చేముందు ఒక గ్లాసుడు గోరువెచ్చటి నీరు త్రాగండి. రోనాల్డ్ రీగన్ ఈ పద్ధతిని పాటించారు. తేనె లాంటి గొంతు రావటం కోసం. పది మందిలో ప్రసంగం ఇవ్వటం ఒక ఉన్నత లక్ష్యం. దాన్ని సాధించాలి. అందుకని దానికోసం పాటుపడండి. మీరు ఎంత బాగా మాట్లాడగలిగితే అంత మెచ్చుకుంటారు మిమ్మల్ని.

41. ఎవరినైనా నిల్చుని కలిసేటప్పుడు నిటారుగా కుదురుగా నిల్చోండి. మీరు ఊగుతూ కళ్ళు ఇటూ అటు తిప్పుతూ మాట్లాడితే, మీలో ఏకాగ్రత, మానసిక బలం కొరవడినట్టు అర్థం.

42. మీరు గట్టిగా ఉన్నట్టు ప్రవర్తించండి. గట్టిగా అవుతారు. ధైర్యం పెంచుకొని మీ చర్యలద్వారా ఇతరులని ఉత్తేజ పరచండి. మంచి యందు దృష్టి పెట్టండి.

43. ఈ ప్రపంచం నాకేం ఇచ్చింది అని అడగద్దు. ఈ ప్రపంచానికి నేనేమి ఇవ్వగలనని ఆలోచించండి. జీవితంలో ఎదుటి మనిషికి సాయం చేయటం ఒక ముఖ్యలక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. అప్పుడు మీరు మీ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసినట్టు. ఎంత చేసినా, ఎంత చెప్పినా చివరికి మీ జీవన సంధ్యాసమయంలో మిగిలి పోయేది మీరు తోటివారి కందించిన చేయూతే ! మిమ్మల్ని చిరస్మరణీయులుగా చేసుకోవటానికి మీరొక బాట వేసుకోండి.

44. ఉషోదయం చాలా అందంగా ఉంటుంది. వారానికి ఒక్క రోజన్నా వేకువ ఝామున లేవండి. ప్రశాంతంగా కూర్చోండి. వాకింగ్ కి వెళ్ళండి లేదా ఎల్లా ఫిజ్ జెరాల్డ్ పాత పాటలు వినండి. వేడి నీళ్ళ షవర్‌బాత్ తీరిగ్గా చేయండి. 100 బస్కీలు తీయండి. మంచి గ్రంథాలేమైనా చదవండి. అప్పుడు జీవితం ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుంది.

45. కొంచెం ఎడంగా ఉండండి ఇతరులతో. మీ జీవితాన్ని ఒక పరిచిన పుస్తకం చేయవద్దు. కొంతన్నా రహస్యంగా ఉంచండి.

46. ప్రసంగాలు చేయటం నేర్చుకోండి. కొంత మందే స్వతః సిద్ధంగా మంచి వక్తలవుతారు. మిగతావాళ్ళు ప్రయత్నించాలి. ఒక లాయరు మొదట్లో చాలా నట్టుతూ, నట్టుతూ మాట్లాడాడుగాని, మొక్కవోని ధైర్యంతో, చెరగని ఆత్మవిశ్వాసంతో బ్రహ్మాండమైన వ్యక్తిగా ఎదిగాడు. మీ దృష్టిలో ఎవరు బాగా చక్కగా మాట్లాడగలరో వాళ్ళని ఆదర్శంగా తీసుకోండి. ఆ వ్యక్తి మాట్లాడుతున్నట్టు ఊహించుకోండి. అతని లాగా నిల్చోండి. అతనిలాగా నవ్వండి, అతని లాగా మాట్లాడండి. మీకే ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలు మీ సొంతం అవుతాయి.

47. వ్యక్తిత్వ వికాసం, చిరకాల విజయం నేర్పించే మంచి ఉత్తేజపరిచే వక్తలను వెతుక్కోండి. స్ఫూర్తినిచ్చే ప్రసంగాలు నెలకొకసారైనా వింటే, మీ స్వయం అభివృద్ధి యొక్క ప్రాముఖ్యత మీరు తెలుసుకొని, మీ మనసుకి క్రమం తప్పకుండా పంపించవచ్చు. ఎన్నో ఏళ్ళు వ్యయ ప్రయాసలకోర్చి ఒక పద్ధతిలో అమలు చేసుకున్న ఎందరివో అద్భుత వ్యూహాలు, పథకాలు

మీరు కేవలం రెండు గంటల సెమినార్లలో నేర్చుకోవచ్చు. కొత్త భావాల సేకరణకి బొత్తిగా సమయం లేదని ఎప్పుడూ దాటేయకండి. అలా సేకరిస్తే మీకే లాభం. మీమీద మీరు పెట్టుకుంటున్న పెట్టుబడి అది.

48. డెనిస్ హోలీ రాసిన అద్భుతమైన పుస్తకం 'డిస్కవరింగ్ హేపినెస్' చదవండి. మీరు కోరుకున్న పరమానందం అద్భుత ఆరోగ్యం మీ సొంతం అవటానికి మీకెన్నో కొత్త మార్గాలు దొరుకుతాయి అందులో !

49. మీ ఏకాగ్రత పెంచుకోవటానికి మీరు అంతకు ముందెన్నడూ చదవని పుస్తకంలోంచి ఒక పేరా చదివి, దాన్ని అక్షరం పొల్లుపోకుండా అప్పచెప్పటానికి ప్రయత్నించండి. దీన్ని రోజుకి కేవలం 5 నిముషాలు ప్రయత్నించి చూడండి. కొన్ని నెలల శ్రమ తర్వాత అద్భుత ఫలితాలు పొందండి.

50. ముందు 5 కి.మీ. రేసులో పాల్గొని, తర్వాత 10 కి.మీ రేసులో పాల్గొనండి. శక్తివంతమైన కొన్ని వందల మంది మనుష్యులతో పోటీచేస్తున్నామన్న భావన వల్ల ప్రవహించే అడ్రినలిన్ మిమ్మల్ని ఉత్తేజ పరుస్తుంది. మీకున్న శక్తిని ముందుకు తోస్తుండడంవల్ల మీ లోని సామర్థ్యం త్వరగా బయల్పడుతుంది. ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి. మీ శరీరం మీరు ఏది కోరితే అదే ఇస్తుంది.

51. కొన్ని సువాసనలు మనసు విశ్రాంతిగా మారటానికి మంచి మార్గంగా నిరూపించబడ్డాయి. మీ మనస్థితి మీద, మీ మూడ్స్ మీద కొట్టొచ్చినట్టు సెంట్లు ప్రభావం చూపుతాయి. నారింజతో గాని, ఏలక్కాయతో గాని చేసిన ముఖ్యమైన నూనెలు మీ హెల్త్‌ఫుడ్ షాపులో కొనండి. ఆ ఆయిల్‌ని బాగా కాగిన నీళ్లలో వేసి, ఆ పరిమళం నిండిన నీళ్ల నించి బాగా గాలి పీల్చండి. కొన్ని నిముషాల సేపు ఆ నీళ్ళని మీరున్న గదిలో కాసేపు ఉంచండి. మీకొక విధమైన ప్రశాంతత కలుగుతుంది. అలాగే కొంచెం ఆపిల్ స్పైస్ మీరున్న గదిలో ఉన్నా హాయిగా, కలతలు లేని నిద్రపడుతుందని చెప్తున్నారు.

52. రాత్రి భోజనం తర్వాత ఒక అరగంట నడవటం అలవాటు చేసుకోండి. ప్రకృతి ఒడిలో నడిస్తే మరీ మంచిది. నడక అనేది బహుశ ప్రకృతి ఇచ్చిన ఆదర్శవంతమైన వ్యాయామం. కాని నడిచేటప్పుడు మీ ఉద్యోగం గురించో, మీరు కట్టాల్సిన బిల్లుల గురించో, మీరు ఎదుర్కోబోయే సవాళ్ళగురించో ఆలోచించకండి. అలా చేస్తే మీకు వచ్చే లాభాలు కుంటుబడతాయి. హాయిగా మీ నడకని ఆస్వాదించండి. ప్రకృతి అందాలను జుర్రుకోండి. ప్రకృతిలోని శబ్దాలను వినండి. మీ పంచేంద్రియాలకు ఆనందాన్ని కలగచేసి, మీరు చల్లగాలి పీల్చుకోండి. నిత్యయవ్వనవంతులుగా ఉండగలిగే ఆధిపత్యం సాధించే వాళ్ళంతా అలా సరదాగా నడిచిరావటం ఒక దినచర్యగా మలుచుకున్నవాళ్ళే !

53. జిమ్‌లలో బరువులెత్తే కార్యక్రమం మొదలు పెట్టండి. శరీరం బలంగా ఉన్నవాళ్ళకి మనసుకూడా బలంగా ఉంటుంది. వయసు మీద పడేకొద్దీ మీరు శారీరకంగా గాని, మానసికంగాగాని శక్తిని కోల్పోనక్కర్లేదు. 75 ఏళ్ళ వాళ్ళు ఎన్నో పరుగుపందాల్లో పాల్గొన్నారు.

80 ఏళ్ళ ఆడవాళ్ళు కొండలెక్కారు. 90 ఏళ్ళ వృద్ధులు ఫల ప్రదమైన గొప్ప జీవితాలననుభవిస్తున్నారు. మీరు 19 అవనీ 91 అవనీ, ఆరోగ్యంగా ఉండండి, ఉత్తేజభరితంగా ఉండండి. జీవితం మీద మక్కువతో జీవించండి.

54. ఎవరి కిందనైతే పని చేస్తున్నారో వాళ్ళతో ఎప్పుడూ వాదనకి దిగకండి. దాని వల్ల మీరు చాలా ఫణంగా పెట్టాల్సొస్తుంది.

55. వాణిజ్య రంగంలో వేసుకోవాల్సిన బట్టలు, ముదురు రంగువి (ముదురు నీలం కాని బూడిదరంగుగాని) అవి పదవిని, హోదాని, సూచిస్తాయి. ఏ ప్రధాన మంత్రిగాని, ప్రెసిడెంటుగాని లేత రంగు వేసుకోవటం చూసారా ?

56. మీ వ్యాపారంలోని క్లయింట్లకో, మీ చుట్టాలకో అప్పుడప్పుడు మీరు స్వయంగా చేత్తో రాసిన చిన్న ఉత్తరాలు పంపిస్తే, వాళ్ళతో మీకు గల బంధం మరింత గట్టి పడుతుంది. కనీసం నాలుగు నెలల కొకసారన్నా వీళ్ళకి ఏదో ఒక ముఖ్య సమాచారం పంపించాలని గుర్తుచేసే పద్ధతి ఏదైనా అలవాటు చేసుకోండి. సెలవల్లో మీరు బయట ఊళ్ళ కెళ్ళినప్పుడు , వాళ్ళకి అక్కడి దృశ్యాల పోస్టుకార్డులు కొనిపంపండి. ఒక వేళ అలా చేయాలంటే మీరు కొన్ని వందలకార్డులు కొనాలి, తర్వాత వాటి మీద రాయటానికి కనీసం గంటన్నా పడుతుంది అంటారా? ఏం ఫర్వాలేదు. మీకు తెలీదు, సమయపరంగా ఇది మీకెంత మంచి పెట్టుబడో ! లేదా ఈ మధ్య మీరు చదివిన ఏదైనా మంచి వ్యాసం వాళ్ళకి పంపండి. కింద మీ స్వదస్తూరితో ఇది వాళ్ళకి ఎంత నచ్చుతుందని మీరనుకుంటున్నారో, మీకు వాళ్ళ స్నేహం ఎంత ముఖ్యమో తెలియజేస్తూ రెండు ముక్కలు రాయండి. మీరు పెద్ద ఆఫీసరవనీ, విద్యార్థి అవనీ, ఉద్యోగి అవనీ, తండ్రి అవనీ గాక యిలాంటి సత్సంబంధాలు నెలకొల్ప వలసిన ఆవశ్యకత ఎంతో ఉంది నేడు.

57. ఆనందమయమైన ప్రశాంతమైన జీవనం కావాలంటే రెండు ప్రాథమిక సూత్రాలు నేర్చుకోవాలి. సమతుల్య భావన, మితంగా చేయటం. ఎవరైనా సరే తను చేసే పనులన్నిటినీ ఒక త్రాటి మీద తూయగలగాలి. ఏదీ తెగేదాక లాగకూడదు.

58. ఏ చైనీస్ హెర్బల్ షాపుకి వెళ్ళినా దొరుకుతుంది జాస్మిన్ టీ. అది తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. అది మీ శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా, మనసుని విశ్రాంతిగా చేస్తుంది. అలాగే వేడినీళ్ళలో తాజా అల్లం ముక్కలు కొన్ని వేసి టీ తాగండి. మీలో అధిక శక్తి ఉత్పన్నమై శరీర ఆరోగ్యం అతిశయిస్తుంది.

59. సమయ నియంత్రణ సరిగ్గా నేర్చుకుంటే అది మిమ్మల్ని మొండిగా చేసే బదులు అవసరం అయితే ఏదైనా మార్చుకునే లా చేస్తుంది. మీరు చేయాల్సిన పనులని మాత్రమే కాదు, మీరు చేద్దామనుకునే పనులు కూడా చేయటానికి మీకు అవకాశం ఇస్తుంది.

60. వ్యక్తిత్వవికాసం మీద రాసిన పుస్తకాలను పూర్తిగా ప్రామాణికంగా తీసుకోకండి. అవి చదివి, అందులో మీకు ఏవి వర్తిస్తాయో అవి పాటించండి. కొంత మంది ఎవరేం చెపితే అది తూచా తప్పకుండా పాటించాలనుకుని వాటిని విపరీతంగా చేసేస్తారు. ప్రతి పుస్తకంలోనూ

మీకు పనికొచ్చే సూత్రమో వ్యూహమో కనీసం ఒక్కటి ఉంటుంది. మీకది పనికివస్తుందో లేదో చూసుకుని, దాన్ని గ్రహించి, మిగతావి వదిలేయండి.

61. సాహసం చేయరా ఢింబకా రాకుమారి దక్కేనురా అన్నట్టుగా జీవితంలో కొంచెమన్నా సాహసం చేయాలి. మళ్ళీ శక్తి పుంజుకుని, సరదా పెంచుకోండి. మళ్ళీ పిల్లాడిగా మారిపోండి. కొన్ని నెలల కొకసారన్నా ఏదో ఒక కొత్త కార్యక్రమం చేపట్టండి. వైట్ వాటర్ రాఫ్టింగో, స్క్యూబా డైవింగో, విండ్ సర్ఫింగో, రాక్ క్లైంబింగో, కరాటే క్లాసులకెళ్ళటమో, పడవ ప్రయాణం చేయటమో, సముద్రంలో చేపలు పట్టటమో, ఊరెళ్ళటమో, ఏదో ఒకటి. ఇలా చేయటం వల్ల జీవితం మీద అవగాహన ఏర్పడుతుంది. మీ లాంటి మనసున్న వాళ్ళతో పరిచయం పెరుగుతుంది. మీకు వయసు తగ్గి కుర్రవాడయ్యానన్న భావన కలుగుతుంది.

62. ప్రకృతిలో కొంత సమయం గడపండి. మీ పంచేంద్రియాల మీద సహజ సిద్ధ పరిసరాల ప్రభావం ఎంతో ఉంది. దాని వల్ల మీలో పునరుద్దీపనం జరిగి, తాజాగా, ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంది. ఎప్పట్నుంచో ఉన్నత శిఖరాల మీద ఉన్నవారంతా ప్రకృతి ఒడిలోకి చేరటం లోని అంతరార్థం గ్రహించారు. ప్రకృతిలో ఉండిపోండి టెంట్ వేసుకుని, లేదా అడవిలో కాసేపు విశ్రాంతిగా నడవండి. మెరిసే పిల్ల కాలువ పక్కన కాసేపు సేదదీరండి. మీకంటూ ఒక్క చిన్న ఉద్యానవనం ఏర్పరచుకున్నారంటే, ఊపిరాడని మనుష్యుల మధ్యనించి ఎండ మావి దొరికినట్టు అనిపిస్తుంది. ప్రకృతితో స్నేహం చేస్తే, మీకు త్వరలోనే ప్రశాంతత, హాయి, ఐశ్వర్యం కలుగుతాయి.

63. సౌండ్ మైండ్ ఇన్ ఎ సౌండ్ బాడీ అన్న నానుడి గుర్తుంచుకోండి. అంటే మంచి శరీరంలో మంచి మనసు ఉంటుంది అని. అందుకని మనసుతో పెనవేసుకుని ఉన్న శరీరాన్ని ఎప్పుడూ నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ఇది మీ ఆలయం. అటువంటి ఈ శరీరానికి మంచి ఇంధనం వేయండి. రోజూ వ్యాయామం చేయండి, మీ విలువైన వస్తువులని ఎలా కాపాడుకుంటారో దీన్ని అలాగే కాపాడుకోండి. ఇది కూడా విలువైందే కదా మరి !

64. మీరెంత దృఢంగా ఉండాలంటే మీ ప్రశాంతత ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ చెక్కు చెదరకూడదు. ఒకసారి ఒక పేరున్న కుస్తీయోధుడు చాలా అశాంతిగా ఉన్నాడుట. ఎందుకిలా ఉన్నావని అడిగితే, నేను పొరపాటున ఒక చిన్న ఆలోచనని అడుగుపెట్టనిచ్చాను అన్నాడుట. మీ కోరికలని అణగదొక్కి మీ లక్ష్యం మీదే దృష్టి నిలపండి. 'సాధనమున సమకూరు పనులు ధరణిలోన' అన్నారు పెద్దలు. ఒక్క ప్రతికూల ఆలోచనని కూడా భరించే స్థోమత లేదు మీకు.

65. నిద్రపోయేందుకు మూడుగంటల ముందు వరకూ ఏం తినవద్దు. అప్పుడు తేలిగ్గా తిన్నది అరిగి ప్రశాంతంగా నిద్రపడుతుంది. రోజూ కొంత వ్యాయామం చేస్తే ఎలా మంచి గాఢనిద్ర పడుతుందో అలాగే పడుకునేందుకు ఒక గంట ముందు విశ్రాంతిగా ఉన్నా బాగా నిద్రపడుతుంది. మీ ఆఫీసుపనిని మీ పక్కమీదికి చేర్చకండి. పని చేయటమే కాదు మిమ్మల్ని మానసిక ఒత్తిడికి గురిచేసే ఏ ఆలోచననీ దరిచేరనీయకండి. ఒక చిన్నారి పాప హాయిగా కమ్మని లాలిపాట వింటూ ఎలా నిద్రలోకి జారుకుంటుందో మీరు అలా హాయిగా నిద్రలోకి జారుకోవాలి. చివరగా లియొనార్డో డా విన్సీ చెప్పి నట్టు పగలు సరిగా గడిపితే, రాత్రి హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

66. మీ పేరు ప్రతిష్టల గురించి జాగ్రత్త పడండి. మీకు మంచి పేరు వస్తే మిమ్మల్ని శిఖరాగ్రంలో కూర్చోపెడుతుంది. కాని ఒక్కసారి గనుక చెడ్డపేరు వచ్చిందో, ఇంక మళ్ళీ మంచి పేరు తెచ్చుకోలేరు. ఏం చేయాలో ఆలోచించి ముందడుగు వేయండి. మీ అమ్మకి చెప్పుకోవటానికి సిగ్గుపడే పనులేమీ చేయవద్దు. జీవితంలో అనుభవించాలి నిజమే కాని దాన్ని వివేకంగా తెలివిగా చేయాలి.

67. మీ ఉన్నతికి మీకు మార్గం చూపే అనుభవశాలులను వెతుక్కోండి. ప్రపంచంలోని తప్పులన్నీ ఎవరో ఒకరు, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు చేసేసారు. మీరెందుకు ఎదుటి వాళ్ళ అనుభవాలనుంచి గుణపాఠం నేర్చుకోకూడదు? ధైర్యం, తోటివారి మీద ప్రేమ కలగలిపి ఉన్న అనుభవజ్ఞులను వెతుక్కోండి. మీ మార్గదర్శకులకి మీకున్న అత్యుత్తమ కోరికలే ఉండాలి. మీరు కోరుకున్న విషయాల్లో మీకు తోడ్పడేందుకు వీలుగా మీకన్నా అనుభవంలో పెద్దవారయి ఉండాలి. ప్రతివాళ్ళకీ మెప్పుపొందాలని ఉంటుంది. అందుకని ఎంత ఊపిరాడని వ్యాపారవేత్త అయినా, వారిని మీరు గౌరవిస్తున్నారు, వాళ్ళ మాటంటే మీకు వేదం అని తెలిస్తే తప్పకుండా మీకు సహాయపడతారు.

68. మీకున్న లోటుపాట్లన్నీ ఒక పట్టిక తయారు చేయండి. మారగలనన్న ధైర్యం, మారాలన్న అవగాహన ఉన్న ఎవరైనా తన లోటుపాట్లు ఏమిటో రాసుకుని, దాన్ని మార్చటానికి ఒక పద్ధతి తయారు చేసుకుంటారు. ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి. ఎంతో గొప్ప, ఎంతో శక్తివంతులైన వాళ్ళకి కూడా ఏదో ఒక లోటుపాటు ఉంటూనే ఉంటుంది కాని దాన్ని కప్పిపుచ్చుకోవటంలో కొందరి తెలివి తేటలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. దాని బదులు, మీకున్న గొప్ప గుణం ఏమిటో తెలుసుకుని, దాన్ని పెంపొందించుకోండి.

69. ఎప్పుడూ సణగద్దు. ఎప్పుడూ సానుకూల ఆలోచనలు చేస్తూ, ధైర్యంగా, ఉత్సాహంగా, శక్తివంతంగా ఉండండి. ప్రతి దాని లోనూ తప్పులెన్నేవాడు,మంచితనం మీద నమ్మకం లేకుండా పోయి, ఎంతసేపూ ప్రతికూల ఆలోచనలే చేసి, తన చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళని హడలెత్తించటమే కాక, తానూ ఏదీ సాధించలేడు. సైకాలజీ ప్రకారం ప్రతి పని రెండు సార్లు సృష్టించబడుతుంది. మనసులో ఒకసారి, బయట ప్రపంచంలో ఇంకోసారి. అందుకని సానుకూల ఆలోచనలే చేయండి. మనసుని ఎంత దృఢపరచుకోవాలంటే ఏదీ మిమ్మల్ని పక్కదారి పట్టించకూడదు. మీరేం కావాలనుకుంటున్నారో దాన్ని ఊహించుకోండి, అది జరుగుతుందనుకోండి. అప్పుడది జరిగి తీరుతుంది.

70. మీ స్నేహితుల్లో ఉండే లోటుపాట్లు పట్టించు కోకండి. వాళ్ళలో తప్పులు వెతికితే, మీకు తప్పకుండా దొరుకుతాయి. కాని వాళ్ళ చిన్న తప్పులు పెద్ద మనసుచేసుకుని వదిలేసి, వాళ్ళలో అంతర్గతంగా ఉండే మంచి చూడండి. ప్రతి వాళ్ళనుంచీ మనం ఒక పాఠం నేర్చుకోవచ్చు. ప్రతి వాళ్ళకీ చెప్పటానికి ఒక కథ ఉంటుంది, ఒక జోకు ఉంటుంది. ఒక పాఠం ఉంటుంది. అది వినటానికి మీ మనసుకి అవకాశమివ్వండి, ఎన్ని విషయాలు నేర్చుకోవచ్చో గమనించండి. జీవితం ఆనందమయంగా ఉండాలంటే స్నేహితులు చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా మీతో ఎన్నో

అనుభవాలు పంచుకుని, మీతో మనసారా నవ్వేవాళ్ళు, మీస్నేహం, అమాటకొస్తే మీ అన్ని అనుబంధాలు దృఢంగా, గట్టిగా ఉండేందుకు కష్టపడండి. మీ స్నేహితులకి ఫోన్లు చేయండి, చిన్న కానుకలు కొని యివ్వండి, మీ ఉద్దేశంలో వాళ్ళకి నచ్చే వస్తువేదైనా కొని ఇవ్వండి. పొలానికి వర్తించే సూత్రం అన్నిటికీ వర్తిస్తుంది. సంబంధబాంధవ్యాలకీ, జీవితానికీ కూడా! నువ్వేది వేస్తే అపంట పండుతుంది అంటారు కదా ! అలాగే నీకు మంచి స్నేహితులు కావాలంటే, ముందు నువ్వే మంచి స్నేహితుడివి కావాలి.

71. దయ, తోటి వారిమీద ప్రేమ, మర్యాద కలిగి ఉండండి. కాని కొంచెం తెలివిగా మసలి, ఎప్పుడు గట్టిగా, ధైర్యంగా నిలబడాలో తెలుసుకోండి. ఇలా మంచి నడవడిక ఉన్నవారే చేయగలరు. అలా మీరు ఉండగలిగితే తప్పకుండా సంఘంలో గౌరవం పొందుతారు. స్నేహ సంబంధాల మీద పుస్తకాలు చదివితే మంచిది. అలాగే ఎదుటి వారు మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఓపిగ్గా విని, మనస్ఫూర్తిగా వాళ్లని మెచ్చుకుంటే మీ తోటి వారితో సంబంధ బాంధవ్యాలూ పెరుగుతాయి, మీరూ ఎదుగుతారు. కాని, నిజంగా విజయం సాధించాలంటే మీరు రెండు సామర్థ్యాలు పెంచుకోవాలి - ప్రపంచ జ్ఞానం, ఎప్పుడెలా ఉండాలన్న సూక్ష్మబుద్ధి. ఎదుటి మనుష్యుల సైకాలజీ స్టడీ చేసి, వాళ్ళు ఎలాంటి వాళ్ళో గమనించటం నేర్చుకోండి. ఎప్పుడూ ఎవరూ మిమ్మల్ని ఒక ఆట ఆడించకుండా చూసుకోండి. మీ చుట్టూ జరిగే భాగోతం గమనించండి. పోసుకోలు కబుర్లలోనూ, ఆఫీసు రాజకీయాల్లోనూ వేలు పెట్టకండి. అలాంటివి ఎక్కడన్నా సహజమే అన్న విషయం గ్రహించి, మీ వెనుక ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. ప్రతి గొప్ప నాయకుడు చేసే పని అదే!

72. మిమ్మల్నొక బాగా తెలివైన, దృఢమైన, క్రమశిక్షణ కలిగిన, నిదానమైన, మర్యాదస్తుడైన పెద్దమనిషిగా అందరూ అనుకునేలా చేసుకోండి. మీ అసలు స్వభావానికి, మీరు ప్రజలకి చూపిస్తున్న మీ స్వభావానికి బ్యాలన్సు చేయండి. నిజంగా తెలివైనవారు అంతా చెప్పరు. మీరు కూడా మీ గురించి మొత్తం మీ పథకాలు, మీ కోరికలు అన్నీ బట్టబయలు చేసేయకండి. కొంతన్నా అర్థంకాని విషయం ఉండాలి. ప్రపంచ విజేతలు ఏదన్నా చెప్పేముందు, ఒకటికాదు, రెండుకాదు, మూడుసార్లు ఆలోచిస్తారు. ఎందుకంటే మాట జారితే వెనక్కి తీసుకోలేరు కాబట్టి. మీకు సునాయాసంగా పనులు అయినట్టు ప్రవర్తిస్తే మీరు పెట్టిపుట్టారు అనుకుంటారు అందరూ. కేవలం మంచి మాటలే మాట్లాడితే మీ చుట్టూ జనం ముసురుతారు. ఎవరి గురించీ చెడుగా మాట్లాడకపోతే, మీ వెనుక వారేం విమర్శిస్తారోనన్న భయం ఉండదు. చక్కగా మీ నడవడికను మలుచుకుని, చక్కటి మార్గంలో నడవండి.

73. 'అతి సర్వత్రవర్జయేత్' చక్కటి సూత్రం. నక్షత్రాలు ఎక్కడో సుదూరంగా ఉన్నాయి. మీరు కూడా, మరీ దగ్గర చుట్టాలకి తప్ప, మిగతా వాళ్లకి దూరంగానే ఉండాలి. ప్రజలకి నాయకుడి గురించిన ప్రతి చిన్న విషయం తెలిసిపోతే, అతనిమీద ఉన్న గౌరవం తగ్గుతుంది. దాంతోపాటు అతను ఏర్పరచుకున్న అధికారం, అస్పష్టత కూడా తగ్గుతాయి. ఉదాహరణకి రోనాల్డ్ రీగన్ ఒక అద్భుతమైన నాయకుడిగా అందరికీ తెలుసు. అతను అతి కష్టంమీద తను ప్రజల మనిషనీ,

ప్రజల కోసం పాటుపడతాననీ, దేశక్షేమమే అతని ముఖ్యోద్దేశమనీ అందరూ అనుకునేలా చేసాడు. ప్రపంచ నాయకుల సమావేశంలో, తన ముదురు రంగు సూట్లలో, అందరి దృష్టినీ ఆకట్టుకుని, గౌరవాన్ని పెంచుకున్నాడు. ఎప్పుడూ అతని చుట్టూ హోదా తెచ్చిన అలంకారం రాజకీయ నాయకులు, సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్లు, నలువైపులా శాశ్వతంగా మూసివేసిన యుద్ధనౌకలాగా అతన్ని మూసివేస్తూ వెన్నంటి ఉండటంతో అతన్ని చూడగానే మనకి ముందుగా వచ్చే ఆలోచన అధికారం, హోదానే! మీరెప్పుడైనా ప్రెసిడెంట్‌ని షర్టు లేకుండా అతని స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో ఈతకొడుతూ ఉండగా చూసారా? పోనీ ఎప్పుడైనా రాత్రి పడుకుని లేచాక, డ్రెస్సింగ్ గౌనులో, జుట్టు రేగిపోయి, గడ్డం పెరిగి చూసారా? రీగన్ గురువులు ఇలాంటి దృశ్యాలు ప్రజల దృష్టిలో పడటానికి ఇష్టపడలేదు. ఎందుకంటే అధికారం విలువ తగ్గిపోతుంది. అందుకే అమెరికా ప్రజలకి ఇలాంటి సన్నివేశాలు చూసే అవకాశం దొరకలేదు. కాని క్లింటన్ రాజ్యం వచ్చే సరికి, పరిస్థితులు మారిపోయాయి. ప్రెసిడెంట్ బిగ్ మాక్స్ తింటుంటేనూ, బేస్‌బాల్ క్యాపులు బిజినెస్ సూట్ మీద పెట్టుకుంటేనూ చూసాం. ఇలాంటి సన్నివేశాలు ప్రజలకి నచ్చితే నచ్చచ్చుగాని, దాని వల్ల ప్రెసిడెంట్ క్లింటన్ గురించి మనకు బాగా తెలిసిపోయి, కేవలం మనలో ఒకరు, ఆయన ఎక్కడో దూరాన ఉన్న అందని నక్షత్రం కాదు, మనం అందుకునే దూరంలో, మనకి దగ్గరగా ఉన్న వాడులే అన్న తేలిక భావన రాకపోదు.

74. మీ సమయాన్ని నియంత్రించుకోవటం నేర్చుకోండి. సమయ నియంత్రణ నేర్చుకుని, అన్నీ అనుకున్న సమయం ప్రకారం చేస్తే మీరు మొండివారుగా, ప్రతిస్పందన లేని వారుగా తయారవుతారన్నది కేవలం అపోహే! నిజం చెప్పాలంటే, సరియైన ప్రణాళిక వల్ల ఇటు మీరు చాలా ముఖ్యమైన లక్ష్యాలనీ సాధించవచ్చు, అటు ఖాళీ సమయాన్నీ అనుభవించవచ్చు. సరిగ్గా సమయాన్ని నియంత్రించుకోగలిగితే మీకు విశ్రాంతిగా, సరదాగా గడపటానికి, ఎక్కువ సమయం దొరుకుతుందే కాని తక్కువ మాత్రం కానేకాదు. వీటిని కూడా మీ ప్రణాళికలో కలుపుకోవచ్చు, మిగతా ముఖ్యమైన పనులతో పాటు ఏదీ ఒదులుకోనక్ఖరలేదు. అలాగే మిమ్మల్ని మీరు కొంత అదుపులో పెట్టుకోవటం నేర్చుకోవాలి. వెంటనే, చేసి తీరాల్సిన కాని అనవసరమైన పనుల (ఫోను ఎత్తటం లాంటివి) మీద సమయాన్ని వృథా చేయద్దు. మీ జీవిత లక్ష్యం ఏమిటో, దానికి అవసరమైన పనులేమిటో తెలుసుకుని, వాటిమీదే దృష్టి కేంద్రీకరించండి. అలాంటివి మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకోవటం, ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవటం, నమ్మకం మరియు, పరస్పర అవగాహనల మీద బాంధవ్యాలు పెంచుకోవటం, శరీర ధారుఢ్యం కోసం సమయం గడపటం, పుస్తకాలు చదవటం, గాఢంగా ఆలోచించటం, తోటి వారి కోసం పాటుపడటం మొదలైనవి.

75. నేటి రాజకీయ పరిస్థితులు, కొత్త పుస్తకాలు, నేటి పద్ధతులు అన్నీ తెలుసుకోవాలి. ఎందరో విజేతలు రోజుకి ఐదారు పేపర్లు చదువుతారు. ప్రతి పేపర్లోని, ప్రతి అక్షరం చదవమని కాదు దాని అర్థం. దేని మీద కేంద్రీకరించాలో, దేన్ని వదిలేయచ్చో, దేన్ని కట్ చేసి దాచుకుని తర్వాత చదవాలో (విజయశిఖరం మీద ఉన్న వాళ్ళు ఎందరో, ఎన్నో వార్తా పత్రికలలోంచి, పేపర్లలోంచి, వాళ్ళకి నచ్చిన ఆర్టికల్స్ కట్ చేసి, ఒక ఫైల్‌లో దాచుకుని, ఖాళీ సమయంలో

చదువుతారు) తెలుసుకోండి. జ్ఞానం ఒక శక్తి. మీరు వ్యాపారవేత్తఅయినా, నాయకుడైనా, మీ కుటుంబానికే అంకితమైనా, మీ జీవితాన్ని, మీ చుట్టూ ఉన్న వారి జీవితాన్ని, కేవలం ఒక్క ఆలోచనతో మార్చవచ్చు. ఎలాగంటారా? బిల్‌గేట్స్‌ని, ఎడిసన్‌ని, బెల్‌ని అడగండి!.

76. మీ జీవిత సహచరిని ఎన్నుకునేటప్పుడు, ఇది మీరు జీవితకాలానికి సరిపడా చేసుకునే ముఖ్యమైన నిర్ణయం అన్న విషయం మర్చిపోవద్దు. మీకు కావాల్సిన అండ, ఆనందం, విజయం అన్నీ 90% మీ అనుబంధం నుంచే వస్తాయి. కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఎన్నుకోండి. ఎన్నుకునేటప్పుడు ఈ లక్షణాలు చూసుకోండి - ప్రేమ, హాస్యప్రియత్వం, తెలివితేటలు, నిష్కపటం, పరిపక్వత, మంచి స్వభావం, కలుపుగోలుతనం, ఇవన్నీ కాక కెమిస్ట్రీ సరిపోయిందా లేదా చూసుకోండి. ఇవన్నీ ఉంటే మీ అనుబంధం బాగా గట్టిపడుతుంది. త్వరపడి నిర్ణయించకండి. ఈ విషయమై మిమ్మల్ని ఎవరూ బలవంతపెట్టకుండా చూసుకోండి.

77. మీ స్వయం అభివృద్ధి పథకాలు ఎవరితోనూ చర్చించకండి. మీ మనసు, ఆత్మవికాసం కోసం మీరు నేర్చుకునే వ్యూహాలు మీ సొంతం. ఎదుటి వాళ్ళకి స్వయం అభివృద్ధి యొక్క విలువ తెలియక పోవచ్చు. పైపెచ్చు రేపు మీరు విజయం సాధిస్తే అందులో మీ గొప్పేం లేదు, మీరు పాటించిన పథకాలదీ అని తీసి పడేస్తారు. అందుకని మీ అభివృద్ధి కోసం మీరు చేసే ప్రయత్నాలు రహస్యంగానే ఉంచండి.

78. వారం మొత్తంలో కొంత సమయం విశ్రాంతికి కేటాయించుకొని, ఆ విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ రాజీ పడకండి ఆ విషయంలో. మీ కంపెనీ ప్రెసిడెంట్‌తోనో లేదా మీకు అతి ముఖ్యమైన క్లయింట్‌తోనో మీటింగ్ ఉన్నప్పుడు వేరే ఏదైనా కార్యక్రమం పెట్టుకుంటారా? లేదే! అలాంటప్పుడు మీ మీద మీరు పెట్టుబడి పెట్టుకుంటున్న సమయాన్ని మాత్రం ఎందుకు వదులుకోవాలి? మనని మనం పునఃపరిశీలించుకోవటానికి, వెనక్కి తిరిగి చూసుకోవటానికి, కొంత శక్తి పుంజుకోవటానికి మనకి కొంత సమయం కావాలి. ఇవి పునశ్చరణ కార్యక్రమాలంటారు. ఇవి మనని విజయశిఖరం పైన ఉంచుతాయి. ఇవి మనకి చాలా అపురూపమైన క్షణాలు.

79. మన ఇంద్రియాలు అందజేసే వాటిల్లో 83% కంటి నుంచి వస్తాయి. అందుకని దేనిమీదన్నా ఏకాగ్రత చూపాలంటే కళ్ళు మూసుకోండి. సగం పక్కచూపులు తప్పుతాయి.

80. మీ సంకల్పం విషయంలో యజమానిగానూ, మీ ఆత్మవిమర్శ విషయంలో పనివాడుగానూ ఉండండి.

81. ఈతకొట్టే మంచి అలవాటు చేసుకోండి. అది మీకు అద్భుతమైన ఆరోగ్యాన్నిచ్చి సన్నగా అందంగా ఉంచుతుంది. అది కాక మిమ్మల్ని ఆరామంగా చేసి ఏకాగ్రత పెంచుతుంది. ఈతకొట్టటం వల్ల శరీరానికేం వత్తిడి కలగకపోగా, ఊపిరితిత్తులకి మంచి వ్యాయామాన్ని ఇస్తుంది. ఇది బాగా చేయటానికి ఎక్కువ సమయం కూడా పట్టదు. మంచి శరీరంలో మంచి మనసు ఉంటుందన్న సూత్రం మర్చిపోకండి.

82. ఇవాళ మంచి చేస్తున్న వాళ్ళు రేపటి ఆనందాన్ని ధృవపరచు కుంటున్నారన్నమాట.

83. సమయ నియంత్రణకి ముఖ్య సూత్రం మీరు చేద్దామనుకున్న పనిని, చేద్దామనుకున్న

సమయంలో చేసేయటమే! మీ దృష్టి మీ చేతిలో ఉన్న పని మీదే పెట్టండి. అప్పుడే మీరు సాధించాలనుకున్న లక్ష్యాలన్నీ సాధించటమే కాక, అతి ముఖ్యమైన విషయాల గురించి మీకు సమయం ఉంటుంది. మరీ తెగేదాకా లాగకూడదు గాని (మరీ గట్టిగా కడితే విల్లు విరిగిపోతుంది), మీరు వేసుకున్న ప్రణాళిక ప్రకారం సాగటానికి కావాల్సిందల్లా కేవలం కొంత క్రమశిక్షణ.

84. ఒక అద్భుత దృశ్య చిత్రీకరణ పద్ధతి: దేని గురించైనా మీరు బాధ పడుతున్నారనుకోండి. ఆ బాధనంతా ఒక తెల్లకాగితం మీద పెట్టండి. తరువాత ఒక అగ్గిపుల్ల తీసుకుని, ఆ కాగితాన్ని అంటించండి. మీ బాధ మంటల్లో కాలిపోవటం మీ కళ్ళారా చూడండి. గొప్ప కరాటే మాస్టర్ బ్రూస్‌లీ ఈ పద్ధతి క్రమం తప్పకుండా వాడి, తన మనసుని అదుపులో పెట్టుకునే వాడు.

85. మీ బాధని గడులుగా విభజించుకోండి. ఒక సమస్యకి కొంత సమయం కేటాయించుకుని, ఆ సమయంలోనే దాని గురించి ఆలోచించండి. దాన్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలో, మీకున్న మార్గాలేమిటో అన్నీ వివరంగా ఆలోచించండి అప్పుడు. ఒకసారి ఇది అయిపోయాక, మళ్ళీ దీని జోలికి పోకుండా ఉంటే గట్టిదనం ఏర్పరచుకోండి. ఇంక అది పదే పదే మీ బుర్రలో రీలు తిరక్కూడదన్నమాట. మన మనసొక వింత వస్తువు - మనం మర్చిపోవాలనుకున్నవి నేనున్నానంటూ ముందుకొచ్చి కూర్చుంటాయి, మనకి గుర్తుండాల్సిన సమయంలో చచ్చినా గుర్తురావు. కాని మనసుని ఒక కండరంతో పోల్చచ్చు. దాన్ని ఎంత వంచితే అంత గట్టిపడుతుంది. దాన్ని మీ చెప్పుచేతల్లో ఉంచండి. దానికి పౌష్టికాహారమే ఇవ్వండి. మంచి విషయాలే ఇవ్వండి. అప్పుడు మీకు బాగా పనిచేస్తుంది. మీరు దాన్ని నమ్మితే గారడీలు కూడా చేస్తుంది.

86. విజయశిఖరం మీద ఉన్నవాళ్ళు శరీరానికి విశ్రాంతినిచ్చి, మనసుని పదును పెడ్తారు.

87. విజయ శిఖరం మీద మానసికంగా ఉండటానికి, మీ శరీరం విశ్రాంతిగా ఉండాలి. శరీరానికి మనసుకి విడదీయరాని అనుబంధం ఉన్నదన్న మాట ఋజువైంది. శరీరం మృదువుగా ఉంటేనే మనసు నిర్మలంగా, ప్రశాంతంగా ఉండి, దేనిమీదైనా కేంద్రీకరించటానికి వీలుగా ఉంటుంది. అందుకే యోగా చాలా లాభదాయకమైనది.అది శరీరాన్ని విశ్రాంతిగా ఉంచి, తద్వారా మనసుని కూడా ఉంచుతుంది. శరీరానికి 15 నిముషాలపాటు వ్యాయామం చేస్తే, నేటి పరుగు పందెంలో మనకి కలిగే వత్తిడుల నుంచి మనని విడుదల చేస్తుంది. ఏదైనా జకూజీలో మసాజ్‌గాని, పవర్ లౌంజింగ్ గాని చేయించుకుని చూడండి. శరీరానికి విశ్రాంతి నివ్వండి, మనసుకి విశ్రాంతిని పొందండి.

88. మీ చిట్టా పద్దులు రాబోయే కొన్ని సంవత్సరాలకి వివరంగా రాసుకోండి. అవసరమైతే ఎవరి సలహానైనా తీసుకోండి. ఆర్థిక ఆధిపత్యానికి అద్భుత సూత్రం అతి తేలిక: మీరు సంపాదించే దాంట్లో 10% ఆదా చేయండి దీర్ఘకాలపు ఎదుగుదల కోసం. (జీతం రాగానే దాన్ని ఖర్చు పెట్టేలోపే ఈ డబ్బు తీసి పక్కన పెట్టేయండి) 30 ఏళ్ళు వరకు నెలకి 200 డాలర్లు ఏడాదికి 15% వడ్డీ వచ్చేలాగా మీరు పొదుపు చేయగలిగితే, చివరికి మీరు 1.4 మిలియన్ డాలర్లు ఆదా చేయగలుగుతారు. మీ డబ్బుని తెలివిగా ఖర్చుపెట్టటం మీరు చేసే గొప్ప పెట్టుబడి. అర్థబలం ఎప్పుడైతే ఉంటుందో అప్పుడే వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ కూడా ఉంటుంది.

89. పాఠకులే నాయకులు. అమెరికా ప్రెసిడెంట్ బిల్ క్లింటన్ ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్శిటీలో ఉన్న అతి తక్కువ కాలంలో 300 పైచిలుకు పుస్తకాలు చదివారు. కొంతమంది విజయశిఖరం మీద ఉన్నవాళ్ళు రోజుకొక పుస్తకం చదువుతారు. జ్ఞాన సముపార్జన, విషయసేకరణ చేయండి. మన చుట్టూ అంతులేని జ్ఞానం పరుచుకుని ఉంది. ప్రో యాక్టివ్‌గా ఉన్నవాళ్ళు ఆలక్షణాన్ని ఇటు మలుచుకుని, జ్ఞాన సముపార్జన చేయవచ్చు. ఎంత ఎక్కువ తెలిస్తే, అంత తక్కువ భయపడతారు.

90. ప్రతిరోజూ పడుకునే ముందు, లేచీ లేవగానే ఏదైనా మంచి పుస్తకం - మీకు ప్రేరణ యిచ్చేది - చదివే మంచి అలవాటు చేసుకోండి. మీకే దాని వల్ల లాభాలు కొట్టొచ్చినట్లు తెలుస్తాయి. ఆ ఆలోచనలు పదేపదే మీ మనసులో నడయాడి, మీకు రోజంతా అండగా నిలుస్తాయి.

91. మీ ముఖ్య లక్ష్యాలలో ఉండాల్సినది - ప్రతిభ ఉన్న ఔత్సాహిక వ్యక్తిగా మిమ్మల్ని మీరు మలచుకోవటం. ఇలాంటి లక్షణం మన అందరిలోనూ నిక్షిప్తమై ఉంది. కానిదానిని కొంతమందే వెలికితీసి, పెంపొందించుకుంటారు. ప్రెసిడెంట్ కెనడీకి ఆరోగ్యం బాగుండేది కాదు మొదట్లో. కాని తన అనారోగ్యాన్ని అధిగమించి, అమెరికా చరిత్రలో ప్రతిభ ఉన్న అద్భుత నాయకుడిగా చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయాడు. చిన్న ఎత్తున మొదలెట్టండి. పదిమందిలో ఎలా మాట్లాడాలన్న దాని మీద డేల్ కార్నగీ కోర్సులో చేరండి, చక్కటి సంభాషణ చేయటం ఎలా, వ్యక్తిత్వ వికాసం పొందటం ఎలా అన్న విషయాల మీద పుస్తకాలు చదవండి. ఒక మూడు చక్కటి, సరదా జోకులు నేర్చుకుని, నలుగురిలో కలవటం అలవర్చుకోండి. మీకు సరదాగానూ ఉంటుంది, మీరంటే యిష్టపడే స్నేహితులు, అభిమానులు ఎప్పుడూ మీ చుట్టూ ఉంటారు.

92. సంభాషణా రీతిమీద ఒక చైనీయుల సూక్తి ఉంది. 'ఒక బల్ల దగ్గర ఒక జ్ఞానితో చేసే మామూలు సంభాషణ వల్ల కలిగే జ్ఞానం నెలరోజుల పుస్తక పఠనంతో సమానం.' తెలివైన వారిని వెతికి పట్టండి, వాళ్ళ నుంచి మంచి విషయాలు నేర్చుకోండి. మీలో కొంచెం ఉత్సాహం ఉంటే చాలు, వాళ్ళు అనర్గళంగా మీక్కావాల్సిన విషయాలు చెపుతారు.

93. గొప్పవాడు కావటానికి మనిషికి మూడు లక్షణాలు ముఖ్యమన్నాడు లా-సూ: 'మొదటిది నెమ్మదితనం; రెండోది పొదుపు; మూడోది అణకువ. 'వీటి వల్ల ఎవరికీ సంజాయిషీ ఇచ్చుకోనవసరం లేదు. నెమ్మదిగా మాట్లాడితే ధైర్యంగా మాట్లాడవచ్చు; పొదుపుగా ఉంటే ధారాళంగా ఖర్చుపెట్టచ్చు; ఎదుటివారి ముందు తలదించుకోవాల్సిన అవసరం లేకుంటే పదిమంది మీ అధికారానికి తల వంచేలా చేయవచ్చు.'

94. రెండు మార్గాలు ఒక్కలాగే ఉన్నప్పుడు, ఏది తీసుకోవాలో నిర్ణయించుకోలేనప్పుడు, ఎక్కువసాహసోపేతమైన దాన్ని ఎన్నుకో' అంటాడు డబ్ల్యు.జె.స్లిమ్. సాహసం చేస్తూనే ఉండాలి. సాహసానికి మించిన మార్గం ఇంకోటి లేదు. ఎక్కువ నడిచే కొద్దీ, కాలి బొటన వేలికి ఎక్కువ దెబ్బలు తగిలే అవకాశాలు ఎక్కువే. కాని అసలు నడవకుండా ఒక చోట స్థబ్దుగా మిగిలిపోయేకన్నా, అది ఎంతో నయం. సాహసం చేయండి, కొంత రిస్కు తీసుకోండి. మీరు

ఆశించిన దానికన్నా అద్భుత ఫలితాలు కలగకపోతే చూడండి!

95. మీ జీవిత భాగస్వామికి సదా చేయూతనివ్వండి. తన కోరికలు ఆశలు పెంచి పోషించండి. ఇద్దరూ ఒకరికొకరు తోడూ, నీడగా నిలిచి, చేయిచేయి కలిపి ముందుకు సాగండి ధైర్యంగా, రెండు గుండెల్లో ఒకటే చప్పుడుగా, ఒకటే శక్తిగా.

96. మీ లక్ష్యాలకి, మీ కోరికలకి మీకు కావాల్సిన స్ఫూర్తిని, ప్రేరణని, సహాయాన్ని ఇవ్వగలిగే ముగ్గురు వ్యక్తులను ఎన్నుకోండి. రాబోయే కొన్ని వారాల్లో వాళ్ళలో ఒక్కొక్కరిని కలవటానికి ప్రణాళిక వేసుకోండి, వాళ్ళు చెప్పే ప్రతి విషయం చెవులు రెక్కించి వినండి. వాళ్ళతో సమానంగా చర్చించండి. మీరొక పథకం తయారు చేసుకుని, వాళ్ళ సలహా, సంప్రదింపులు తీసుకోండి.

97. మీ ప్రతి రోజునూ ఒక అద్భుత రోజుగా మలుచుకోండి. ఈ ఆర్యోక్తిని గుర్తుంచుకోండి. నేను ఇది అనేభావన కాదు, మిమ్మల్ని వెనక్కి లాగేది, 'నేను ఇదికాదు అన్నభావన'.

98. పనికి రాని విషయాల మీద సమయం గడిపితే, ఎలా విలువైన శక్తి వృథా పోతుందో, అలాగే అనవసరమైన విషయాలు ఆలోచిస్తే కూడా బోలెడు శక్తి వృథాపోతుంది. మీ మనసుకి షుమారు వెయ్యి వోల్టుల శక్తి ఉందనుకోండి. మీ మనసు మీరు చేసే పని నుంచి, ఏ పనికి రాని బెంగ మీదకో, ఆ రోజులో చేయాల్సిన పనుల మీదకో వెళ్ళి పోయిందనుకోండి, 100 వోల్టులు కరిగిపోయినట్టే. అలా చూస్తూ చూస్తూ ఉన్న శక్తి అంతా హరించుకుపోతుంది. మనసు ప్రవృత్తి ఇది. దీన్ని కనుక మీరు అదుపులో పెట్టలేదా, మీ శక్తి స్థాయి తగ్గిపోయి, మీరు సాధించే పనులు చాలా తక్కువ అయిపోతాయి. దాన్ని అదుపులో పెట్టుకోండి - అద్భుత ఫలితాలను చూడండి. మీకు శక్తి పెరిగి, అతి కష్టమైన పనులని, అతి తేలిగ్గా సాధించగలుగుతారు. 19వ శతాబ్దానికి చెందిన హెన్రీ ఫ్రెడరిక్ ఏమియల్ దీన్ని టూకీగా చక్కగా చెప్పారు. 'ఒక మంచి చర్య చేయాలంటే, ఆలోచనా పథం సన్నగా సాగి, శక్తివంతమైన దృఢ నిశ్చయంతో మేలుకలయిక చెంది ఉండాలి!'

99. ఇది చాలా మంచి సూత్రం. 'నువ్వొక పనిని నాటు, ఒక అలవాటుని పొందు. ఒక అలవాటుని నాటు, ఒక నడవడికని పొందు, ఒక నడవడికని నాటు, ఒక భవిష్యత్తుని పొందు'. ఎవరికన్నా ముఖ్యమైనది నడవడిక - మీ నడవడిక ప్రత్యేకంగా, మచ్చలేనిదిగా, దృఢంగా ఉండాలి. ఏదైనా మీరు చేసి తీరితేనే చేస్తానని చెప్పండి - లేకపోతే చెప్పొద్దు. ఎప్పుడూ సత్యమే పలకండి. ఆచి, తూచి జాగ్రత్తగా మాట్లాడండి. అణకువగా ఉండి, సూటిగా మాట్లాడి, ప్రశాంతంగా జీవించండి.

100. ప్రకృతి ధర్మాన్ని తెలుసుకోండి సానుకూల ఆలోచన ప్రతికూల ఆలోచన మీద అధికారం చెలాయిస్తుంది.

101. తృప్తి చెందిన మనసుంటే నిరంతరం పండగే. మీకు శాశ్వతమైన ఆనందం, ప్రశాంతత కావాలనుకుంటే దురాశని, కోరికలని ఆమడ దూరంలో పెట్టాలి. కోరికలనంతం అంటారు. నిజంగా మీకన్ని ఐహిక సుఖాలవసరమా? ఉన్నదానితో తృప్తి పడటం నేర్చుకోండి. ఓర్పు, ధైర్యం, ఏకాగ్రత పెంపొందించుకున్నట్టే తృప్తి చెందటం కూడా పెంపొందించుకోవచ్చు రోజువారి సాధనతోనూ, గాఢంగా కోరితేనూను.

102. రోజూ ఎవరితో ఒకరితో పరిచయమో, స్నేహమో చేసుకోండి. మీకందుబాటులో మీ స్నేహితులందరి ఫోను నెంబర్లూ పెట్టుకోండి. ఆ నంబర్లు మారగానే మీ పుస్తకంలో మార్చుకోండి. తోటి వారితో మీ సత్సంబంధాలు మీ జీవితం ఫలప్రదంగా ఉందని చూపించే డి.ఎన్.ఎ. లాంటివన్నమాట.

103. ప్రాచీన భారతదేశపు సూక్తిని గుర్తుంచుకోండి. " నువ్వు నీ మనస్సుని జయిస్తే, నువ్వు ప్రపంచాన్ని జయించినట్టే!"

104. ధనాగమన తృష్ణకన్నా జీవితం సంతోషంగా ఉండాలన్న కోరిక ఎక్కువగా ఉండాలి. మంచి కార్యాల వల్ల, మంచి ప్రయత్నాల వల్ల జీవితం మీద ఉత్సాహమనే చిగుళ్ళు తొడిగి, మహావృక్షమవుతుంది.

105. అందరూ అనుకున్నట్లుగా ఒత్తిడి హానికరమైనదేం కాదు. నిజం చెప్పాలంటే అది మనం విజయ శిఖరాల మీద పని చేయటానికి తోడ్పడుతుంది. ఒత్తిడి వల్ల మనలో విడుదలయ్యే కెమికల్స్ మనకి తోడ్పడుతుంటాయి. ఎప్పుడది హానికరమైనది అంటే అతిగా ఒత్తిడి పడటమో లేక బొత్తిగా ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లేకపోవటమో అయినప్పుడు. ఒత్తిడి పడేటప్పుడు పడినా, వీలున్నప్పుడు ఖాళీగా ఉండి విశ్రాంతి తీసుకుంటే అప్పుడు బ్యాలెన్సు అవుతుంది. దానివల్ల మన ఆరోగ్యమూ బాగుంటుంది, మన పనిలో సమర్థతా ఉంటుంది. మన తరంలో ఎందరో ప్రముఖ నాయకుల్లు ఊపిరాడని పనులలోనూ, ఆఫీసు ఒత్తిడులలోనూ కూరుకుపోయి ఉన్నారు. అయినా వాళ్ళెలా విజయం సాధించారు? వాళ్ళు వాళ్ళ సమయాన్ని బ్యాలెన్సు చేయటానికి కొన్ని కిటుకులు సాధన చేయటం వల్ల. ఒత్తిడి పడేటప్పుడు పడేవారు, మనసుని ప్రశాంతంగా, ఆహ్లాదకరంగా ఉంచుకోగలిగినప్పుడు ఉంచుకునేవారు. ప్రెసిడెంట్ కెనడీ తన వైట్ హౌస్ ఆఫీసులో రెగ్యులర్‌గా కొంచెం కునుకు తీసేవారు. విన్‌స్టన్ చర్చిల్‌కీ ఇదే అలవాటు ఉండేది. ఆయన ఏమరుపాటు లేకుండ ఉండటానికి, ఏకాగ్రత సాధించటానికి, ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ప్రతిరోజూ మధ్యాహ్నం పూట ఒక గంట సేపు పడుకునేవారు. ఈ అలవాటుని శరీరానికి విశ్రాంతి నిచ్చి మంచి ఆరోగ్యాన్ని సమకూర్చటానికే కాక, మనసుకి కూడా ప్రశాంతత చేకూర్చేలాగా మలచుకోవాలి. అన్ని అవలక్షణాలకి విరుగుడు గట్టి వ్యాయామం, చక్కటి ఆహారం, ఆహ్లాదకరమైన, తీరిగ్గా చేసే పనులు అని చాలా మంది అంటారు. కాని వీటితోపాటు సానుకూల ఆలోచనలు, ప్రశాంత మనసు కూడా జోడిస్తే జీవితం సంతోషంగా, దీర్ఘకాలం సాగుతుంది.

106. రోజు మొత్తంలో మానసిక సెలవలు తీసుకోవటం అలవాటు చేసుకోండి. ప్రతిరోజూ పొద్దున్నే ఐదు నిముషాలు బెర్ముడాకి వెళ్ళిరండి. మధ్యాహ్నం హాయిగా మెడిటరేనియన్ సముద్రంలో ఈత కొడుతున్నట్లు ఊహించుకోండి. రోజంతా హడావిడిగా పనిచేసి, ఫలప్రదమైన ఫలితాలు సాధించి, సాయంకాలం తిరుగుముఖం పడుతుండగా ఆల్ప్ పర్వతాల మీద నుంచి స్కీయింగ్ చేస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి. మీ ముఖ్యమైన మీటింగుల గురించో, పనుల గురించో ఎలా ప్రణాళికలు వేస్తారో అలాగే వీటిని కూడా మీ దినచర్యలో ఒక భాగంగా రెండు నెలల పాటు చొప్పించి చూడండి. ఫలితాలు అద్భుతంగా ఉంటాయి.

107. విశ్రాంతి ఎంత మంచిదో, అలా జీవితంలో ఏదైనా మార్పు చేస్తే అది కూడా మంచిది. ఆ మార్పు పెద్దదా, చిన్నదా అన్నది అనవసరం. కాని అది మీ దినచర్యని, మీ మనస్థితిని మార్చేస్తుంది. ఉద్యోగం మారటం లాంటి పెద్దమార్పు అవచ్చు, రోజుకి మూడు సార్లు, ఒక్కొక్క గంట సేపు మీ సరదా వ్యాపకాలలాంటి చిన్న విషయాల్లో మార్పు కావచ్చు. ఒక కార్యక్రమాన్ని ఎంచుకునేటప్పుడు మీ ప్రాపంచిక విషయాలు, మీకు అతిముఖ్యమైనవని మీరు అనుకునే పనుల నుంచి మీ దృష్టి మళ్ళించి, వాటి మీదే మీరు ఏకాగ్రత చూపి, అందులో లీనమయ్యేటట్లు చేసే వాటిని చూసుకోండి. కేవలం ఈ కారణం కోసమే చాలామంది కార్యనిర్వాహకులు కరాటే లాంటి మార్షల్ ఆర్ట్స్ నేర్చుకుంటున్నారు. ఒక్క లిప్తకాలం పాటు ఏకాగ్రత చెడిందా, ఫలితం అతి దారుణంగా ఉంటుంది. అందులో నెప్పి ప్రేరణ ఇస్తుంది, ఎప్పటికీ!

108. ఆనందానికి 10 ప్రాథమిక సూత్రాలని చూడండి:

- ఫలప్రదమైన, ఉత్సాహభరితమైన, చురుకైన జీవితాన్ని సాగించండి.
- ప్రతిరోజూ, ప్రతి నిముషమూ అర్థవంతమైన కార్యకలాపాలే చేయండి.
- గందరగోళం లేకుండా జీవితం సాఫీగా సాగేందుకు చక్కగా ప్రణాళిక వేసుకుని, ఒక పథకం ప్రకారం జీవించండి.
- వాస్తవమైన ఉన్నత లక్ష్యాలని ఏర్పరచుకోండి.
- సానుకూల ఆలోచనలే చేయండి - ఒక్క ప్రతికూల ఆలోచనని కూడా భరించే స్థోమత లేదు మీకు.
- పనికిరాని చిన్న విషయాలపైన అనవసరమైన బెంగ పెట్టుకోకండి.
- సరదాగా గడపటానికి సమయాన్ని కేటాయించుకోండి.
- తోటివారిమీద అభిమానం చూపించి, వాళ్ళతో ఆపేక్షగా కలిసిపోయే స్వభావాన్ని పెంచుకోండి.
- పుచ్చుకోవటం కన్నా ఇవ్వటంలోనే ఎక్కువ ఆనందం ఉందని గ్రహించండి.
- ప్రస్తుతంలోనే జీవించటం నేర్చుకోండి. గతం అనేది జీవితమనే బ్రిడ్జి కింద ప్రవహించే నీరు లాంటిది.

109. అణకువగా ఉండి, అతి సామాన్యమైన జీవనం గడపటానికి ప్రయత్నించండి.

110. ఛార్ల్స్ వాన్ డోరెన్ రాసిన 'ఎ హిస్టరీ ఆఫ్ నాలెడ్జి' చదవండి. ప్రపంచంలోని అన్ని భావాల చరిత్ర అందులో లిఖించబడింది. ఈ ఒక్క పుస్తకమే విజ్ఞానానికి ఒక అద్భుత భాండాగారం అని చెప్పవచ్చు. అది సంపాదించి, చదివి, ఆనం దించండి.

111. విలియమ్. ఎ. కోహెన్ రాసిన 'ది ఆర్ట్ ఆఫ్ ఎ లీడర్' పుస్తకం చదవండి. అటు మీకు ప్రేరణ ఇస్తుంది, ఇటు మీకు ఆచరించదగ్గ విషయాలెన్నో చెప్తుంది.

112. నాయకుడికుండాల్సిన ముఖ్య లక్షణమైన ప్రతిభ పెంపొందించుకోండి. ప్రతిభ గల నాయకుడవాలంటే ఈ క్రింది 10 లక్షణాలను చూడండి.

1. నువ్వేం చేస్తున్నావో దాన్ని శ్రద్ధగా, అంకితభావంతో చేయి.

2. విజయం సాధించేవాడిలాగా కనబడు, అలాగే ప్రవర్తించు.

3. ఆకాశం నీ హద్దు. ఉన్నత లక్ష్యాలు, ఆశయాలు పెట్టుకో!

4. నీ లక్ష్య సాధనవైపు క్రమంగా, నిదానంగా అడుగువెయ్యి.

5. నువ్వు చేసే ప్రతి పనికీ సిద్ధంకా! దాంట్లో కష్టపడు!

6. నువ్వేమిటో పూర్తిగా అందరికీ తెలియనీయకు.

7. తోటివారు చెప్పుకునే విషయాలు శ్రద్ధగా విను, వారి మీద దయ చూపు.

8. చక్కటి హాస్య ప్రియత్వం నేర్చుకో!

9. నువ్వు దృఢమైన వ్యక్తిత్వం కలవాడివని అందరూ పొగిడేలా చూసుకో,

10. ఒత్తిడి లో ఒక సొగసు పెంచుకో (జాన్ ఎఫ్.కెనడీ అన్నాడు. మధ్యవర్తిత్వానికి నిజమైన నాయకత్వానికి మధ్య తప్పించుకునే సగం అడుగు ఒత్తిడిలో సొగసు)

113. పనిలో, ప్రేమలో, జీవితంలో గట్టిగా ఉండాలి కాని న్యాయంగానూ ఉండాలి.

114. ఎవరైనా మాట్లాడుతున్నప్పుడు మధ్యలో మాట్లాడకండి. అలా మధ్యలో కలగ జేసుకోవటమనేది అతి పెద్ద అమర్యాద. పూర్తిగా వాళ్ల చెప్పేది, అక్షరం పొల్లుపోకుండా వినండి. మీరేం నేర్చుకున్నారో చూస్తేను, మీ సలహాల కోసం ఎంతమంది మీ దగ్గరకి వస్తారో చూస్తేనూ, మీరే ఆశ్చర్యపోతారు.

115. 'కోపం ఎవరైనా తెచ్చుకోగలరు - అది చాలా తేలిక; కాని సరియైన వ్యక్తిమీద, సరియైన పాళ్ళలో, సరియైన సమయంలో, సరియైన కారణం కోసం, సరియైన పద్ధతిలో కోపం తెచ్చుకోవటం -ఇది మాత్రం అందరికీ చేతకాదు, అంత తేలికానూ కాదు' - అరిస్టాటిల్.

116. జ్ఞానమే శక్తి. గొప్ప విజయాలు సాధించిన వారంతా మిగతా వాళ్ళకన్నా ప్రావీణ్యతో, జ్ఞానమో ఎక్కువ ఉన్నవాళ్ళయి తీరక్ఖరలేదు. మరి వీళ్ళకీ మిగతా వాళ్ళకీ తేడా ఏమిటి? వాళ్ళలో ఉన్న మండే తపన, జ్ఞానపిపాస! ఎంత ఎక్కువ తెలిస్తే, అంత ఎక్కువ సాధించవచ్చు. గొప్ప నాయకులంతా విజయ శిఖరాన్ని చేరటానికి ఎన్నో పథకాలు, ఎన్నో మార్గాలు అవలంబించారు. అందుకని ప్రపంచ నాయకుల చరిత్రలు చదివితే మీరు వాళ్ళ అలవాట్ల గురించి, వాళ్ళకి ప్రేరణ కలిగిన వాటి గురించి, వారి సూత్రాల గురించి తెలుసుకోవచ్చు. వాళ్ళలాగా మీరు గూడా మీ జీవితాన్ని గడపటమనే అలవాటు సాధన చేయండి.

117. దాదాపుగా ప్రతి సమస్యకీ జవాబు మీకు పుస్తకరూపంలో దొరుకుతుంది. మీరు మంచి వక్త అవాలన్నా, తోటి వారితో సత్సంబంధాలు పెంచుకోవాలన్నా, శారీరక ఆరోగ్యం పెంచుకోవాలన్నా, జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోవాలన్నా ఏదైనా సరే వ్యక్తిత్వ వికాసానికి కావాల్సిన వన్నీ పుస్తకాల్లో దొరుకుతాయి. అందుకని మీలోని క్షితిజ శక్తి పెంచుకోవాలంటే, రోజూ చదవాలి మీరు. కాని అందుబాటులో ఎన్ని విషయాలున్నాయంటే మీరు కొంచెం కఠినంగా వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది. మీలక్ష్యాలేమిటో మీరు నిర్దేశించుకుని, కేవలం వాటికి సంబంధించిన విషయాలని చదవండి. కనబడ్డ ప్రతిదీ చదువుతూ పోవద్దు. మీకంత తీరిక లేదు, మీరు చేయాల్సిన పనులింకెన్నో ఉన్నాయి. తెలివిగా ఏది అవసరమో ఏరుకుని, అనవసరమైన

వాటిని వడబోసేయండి. రోజు వారీ ముఖ్య వార్తలు తెలియటానికి దిన పత్రిక చదవటం అలవాటు చేసుకోండి. అలాగే మీరు చదివే విషయాలు ఒక వర్గము కిందకి వచ్చేలాగా చూసుకోండి. ఉదాహరణకి మీరు చరిత్ర, వాణిజ్యం, తూర్పు దేశాల ఫిలాసఫీ, ఆరోగ్య సూత్రాలు వగైరా వాటి మీద చదువుదామనుకున్నారనుకోండి. ఒక లైబ్రరీకి వెళ్లండి. అదొక అలవాటుగా మలచుకోండి. హెమింగ్వే నుంచి బ్రామ్ స్టోకర్ దాకా రాసిన గ్రంధాలన్నీ చదవండి. చరిత్ర చదవండి. జీవితం నేర్పే గుణపాఠాలని ప్రోగు చేస్తుందది. బయాలజీ చదవండి. జీవితాన్ని కొత్త కోణం లోంచి చూస్తారు. లైబ్రరీలో విజయం అన్న బోర్డు ఎక్కడ ఉందో అక్కడ వెదకండి. మీకే ఆశ్చర్యం కలిగేనన్ని పుస్తకాలు దొరుకుతాయి దాని కింద. కష్టాలకి ఎదురీది విజయం ఎలా సాధించారో చెప్పే ఉత్తేజకరమైన కథలుంటాయి. మీరు మానసికంగా, శారీరకంగా, ఆత్మ పరంగా ఉన్నతి సాధించటానికి అనేక మెళుకువలు ఉంటాయి. మీలో నిక్షిప్తమై ఉన్న అంతులేని శక్తిని తట్టి లేపటానికి పనికి వచ్చే పుస్తకాలు ఉంటాయి. ఆ పుస్తకాలన్నీ ఔపోసన పట్టండి. ఆ పుస్తకాలలో మునిగిపోండి. బస్సు ప్రయాణంలోనో, పడుకునేటప్పుడో అవి వదలకుండా చదవండి. అవి మీకు స్ఫూర్తి నిచ్చి, మిమ్మల్ని ఉత్తేజ పరిచేలాగా చేసుకోండి.

118. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ మీటింగులు అలవాటు చేసుకోండి. పొద్దున్నే మీ స్నేహితుడినో, వ్యాపారంలో ముఖ్యవ్యక్తినో కలిస్తే రోజుని ఆనందంగా మొదలెట్టినట్టవుతుంది. అదీకాక అంత హడావుడిలోనూ మీరు తోటివారికి కొంచెం సమయం కేటాయించటానికి అవకాశమూ దొరుకుతుంది.

119. మీరు నివసిస్తున్న ఇంట్లో అది చాలా వెలుతురుగా ఉండే లాగానూ, అందులో ఒక స్విమ్మింగ్ పూల్ ఉండేలాగానూ చూసుకోండి. స్విమ్మింగ్ పూల్ చాలా అవసరం. ఎందుకంటే మీరెంత క్షణం తీరికలేని వ్యక్తి అయినా, అది మీకొక వ్యాయామాన్ని కలగచేస్తుంది. రోజంతా కష్టపడి పనిచేసాక ఈతకొట్టటమంత విశ్రాంతికరమైనదేదీ లేదు. చాలా హాయిగా అనిపించి, చిన్న పాపాయిలా ఒళ్ళు తెలియని నిద్రపోతారు.

120. 'శ్రేష్ఠత ఒక కళ. అది శిక్షణవల్లా, అలవాటు వల్లా సాధించవచ్చు. మనకి సద్గుణం ఉందనో, శ్రేష్ఠత ఉందనో, మనం నిజాయితీగా పని చేయం. నిజం చెప్పాలంటే అవి ఉన్నాయి కాబట్టి మనం నిజాయితీగా పని చేస్తాం. మనం పదే, పదే ఏం చేస్తే అదే అవుతాం. అప్పుడు శ్రేష్ఠత ఒక పని కాదు, ఒక అలవాటు అవుతుంది' - అరిస్టాటిల్.

121. 'నేడు నిన్నటి విద్యార్థి' బెంజమిన్ ఫ్రాంక్‌లిన్.

122. మీరు రెండు మార్గాలలోనుంచి ఒక మార్గం ఎన్నుకోవాల్సిన పరిస్థితి వస్తే, రెండింటిలోనూ ఎక్కువ సాహసోపేతమైన దాన్ని ఎన్నుకోండి. అలా సాహసం చేస్తే దాని ఫలితాలెప్పుడూ అసాధారణంగానే ఉంటాయి.

123. రణగొణధ్వని నుంచి, గుంపునుంచి, జీవితమనే పరుగు పందెం నుంచి కాసేపు బయటికి వచ్చి ప్రతిరోజూ కొన్ని గంటలన్నా ఆత్మ పరిశీలనలోనో, పుస్తక పఠనంలోనో, కేవలం విశ్రాంతి తీసుకోవటంలోనో గడపండి.

124. ఈ భూమ్మీద నడిచే ఏ వ్యక్తి ఏ విజయ శిఖరాన్ని అధిరోహించినా, అది మీరు సాధించగలరు. దానికి కావల్సిందల్లా సరియైన దృక్పథం, మొక్కవోని దీక్ష, అంతులేని శ్రమ, ఒక గిరిగీసి, అందులో మిమ్మల్ని పడవేసే నిస్తేజ ఆలోచనలని తరిమి కొట్టండి. మీ దృష్టి ఎప్పుడూ చాలా ముఖ్యమైన మీ లక్ష్యసాధన వైపే ఉండాలి.

125. చక్కటి కవిత్వాన్ని బట్టీ పట్టే అలవాటు చేసుకోండి. అలా చేయటం వల్ల ఇటు మీకు కావాల్సినంత ఆనందం ఇవ్వటమేకాక అటు మీ తెలివి తేటలని ఒక మెట్టు పైకి తీసుకెళ్ళి కూచోబెడుతుంది. ఇలా కవిత్వం బట్టీపట్టటం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత, బుద్ధి కుశలత పెరుగుతాయి.

126. మాట సరళంగా ఉండాలి కాని వాదన పదునుగా ఉండాలి.

127. దృగ్గో చరముకాని విషయాలని వెనక్కి నెట్టి, చిన్న తప్పులకి నవ్వుకునే అలవాటు చేసుకుంటే ప్రతిదానికి బెంగపడే తత్త్వం పోతుంది. మీకు మీరే పదే పదే చెప్పుకోండి, 'ఇది ఎన్నాళ్ళో ఉండదు' అని. తర్వాత ఒక తెల్లకాగితం తీసుకుని, మీరు దేని గురించి బెంగపడుతున్నారో దాన్ని ఆ కాగితం మీద రాయండి. దాని గురించి ఆలోచించటానికి కొంత సమయం కేటాయించుకుని, ఈ ఒక్క బెంగని మిగతావాటి నుంచి విడదీసి, దాన్ని చెల్లా చెదురు చేయటానికి గట్టి పథకం తయారు చేయండి. ఇలా ఆచరణలో పెట్టటం వల్ల, మిమ్మల్ని నీరసపరిచే ఈ ప్రతికూల అలవాట్లు మాయమయి, ఎక్కడో గతంలోని ఒక గుర్తుండే చిన్న విషయంగా మారిపోతుంది.

128. జీవితంలో ఇంకో మైలు ఎక్కువ నడిచే వ్యక్తిగా, తోటివారి కన్నా ఎక్కువ సేపు పనిచేసేవాడిగా, అందరికన్నా ఎక్కువ పనులు తీసుకుని, వాటిని విజయవంతంగా ముగించే వాడిగా పేరు పొందండి. ఓ అతనా అతను మిగతా వారికన్న వేరు అన్న భావం కలిగించాలి. అతను ఎదుటి వాళ్ళ గురించి తాపత్రయ పడతాడనో, తన కుటుంబ సభ్యులని ప్రత్యేకంగా చూస్తాడనో అని పించుకోవాలి. ఒక్కముక్కలో చెప్పాలంటే ఇటు వ్యక్తిగతంగా అటు ఉద్యోగపరంగా రెండింటినీ బ్యాలన్స్ చేసే వ్యక్తిగా పేరు పొందండి. అందరూ మిమ్మల్ని చూసి మెచ్చుకోవాలి. చుక్కల్లో చంద్రుడిలా మెరిసి పోవాలి.

129. స్నేహ బాంధవ్యాలు నిజాయితీగా నెలకొల్పాలి. కొత్త స్నేహాలు చేసుకుంటూనే ఉండండి. కొన్ని ఏళ్ళ తర్వాత ఎవరెక్కడ తేలుతారో ఎవరికీ తెలియదు. మీరు చేసిన ఒక చిన్న మాట సాయమో, చేతి సాయమో కొన్నేళ్ళ తర్వాత మీకెంత లాభం చేకూరుస్తుందో మీరు ఊహించలేరు. మీ జీవితంలో ఎదురైన ప్రతివ్యక్తినీ వాళ్ళే మీకు అతి ముఖ్యమైన వ్యక్తులుగా ప్రవర్తించాలి. అప్పుడింక మీకు విజయానికి ఢోకాలేదు.

130. మీరు దేనికోసమైనా వెతుకుతుంటే, అది దొరికి తీరుతుంది. అలాగే మీరు నిరంతరం అద్భుత విజయం కావాలనుకుంటే, అది లభించి తీరుతుంది. ఉన్నత శిఖరం కోరేవారు విజయాన్ని ఆకర్షిస్తారు. మీరు కోరుకునే లక్ష్యాలు ఎప్పుడూ మీ మనసులో అగ్రస్థానంలో ఉండాలి. రోజుకి ఐదు సార్లన్నా మీరు వాటిని నెమరువేసుకుని, మీరు వాటిని సాధించినట్టుగా, మీ మనసు తెరమీద

చిత్రీకరించుకోవాలి. అది సాధించాక మీరు ఎలాంటి ఇంట్లో ఉండాలనుకుంటున్నారో, ఎలాంటి కారు నడుపుదామనుకుంటున్నారో ఊహించుకోండి. మీరు ఐశ్వర్యవంతులైతే ఎంత ఆనందంగా ఉంటుందో, మీ కోరికలు తీరితే ఎంత బాగుంటుందో ఊహించుకోండి. మీ లక్ష్యాలని నేను సాధించి తీరతానని మీకు నమ్మకం కుదిరేదాకా పదే, పదే నెమరు వేసుకుంటే, ఒకరోజు నిజంగా సాధించి తీరతారు.

131. చూసే కనులకి మనసుంటే ఈ ప్రపంచంలో ఎన్నో వింతలు, విశేషాలున్నాయి. వాటిని వెతికి పట్టుకోండి. ఎవరూ స్పందించని చిన్న విషయాలకి కూడా మీరు స్పందించండి. ఆస్వాదించే మనసే ఉంటే, రోడ్డుమీద ఫ్లూట్ వాయించుకుంటూ వెళ్ళే పాటగాడి పాట కూడా ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటుంది. మీ నాన్నగారికి ఎంతో ఇష్టమైన గ్రంథం మీరూ అంతే ఇష్టంగా చదవండి. పట్నపు రణగొణ ధ్వనుల నుంచి దూరంగా ప్రకృతి వడిలో నివసించేందుకు, ప్రకృతి అందాలలో తడిసేందుకు మంచి పల్లెటూరు ఎన్నుకోండి. పరుగు పందెం లోంచి వెనక్కు వచ్చి కాసేపన్నా మీ మనసు, శరీరం, ఆత్మల గురించి ఆలోచించండి. అప్పుడు మీ జీవన ప్రమాణాలు అద్భుతంగా మారిపోతాయి.

132. మీ వాళ్ళకి పుట్టిన రోజులకి బర్త్‌డే కార్డులు పంపండి. అలాగే మధ్య మధ్యలో నాలుగు ఆపేక్ష నిండిన వాక్యాలు రాసి పంపిస్తూ ఉంటే, మీకు వాళ్ళంటే ఎంత ఇష్టమో అని వాళ్ళు మురిసిపోతారు. నాకు తెలుసు మీకు గాలిపీల్చుకునేందుకు కూడా టైము లేదని కాని వారానికి ఒక్కసారి, ఒక్క ఐదు నిముషాలు గడిపి ఎవరికన్నా - మీ స్నేహితుడికో, మీ కుటుంబ సభ్యుడికో - ఒక కార్డు పంపి చూడండి! అంటే ఏడాది అయ్యేసరికి 52 కార్డులు పంపి ఉంటారు. ఇవి మీకు ముందు, ముందు రాబోయే డివిడెండ్లకి మీరు పెట్టే చిన్ని పెట్టుబడులు.

133. ఎదుటివారితో మాట్లాడే టప్పుడు వాళ్ళ పేరు గుర్తుంచుకుని, వాళ్ళని పేరుతో పిలవండి. వాళ్ళు చాలా మురిసిపోతారు. ప్రతివాళ్ళకి వాళ్ళ పేరు వినటంలోని ఆనందం ఇంకెందులోనూ రాదు.

134. బయటకి వెళ్ళి, ఒక్క అరగంట నీలాకాశం కేసి చూడండి. ప్రకృతి అందాలను ఆస్వాదిస్తే మనసు కెంత ఆహ్లాదంగా ఉంటుందో అనుభవిస్తే కాని తెలీదు. ఇవాళే మీ మధ్యాహ్నపు రాచకార్యాలన్నీ పక్కకి నెట్టి, అందమైన ప్రదేశంలోకి చొచ్చుకుపోండి. అలా సరదాగా చెట్ల మధ్యలో నడవండి, లేదా చల్లటి సెలయేరు పక్కన సేదదీరండి, చేపలు పట్టండి, తెడ్లతో నడిచే పడవలో షికారు చేయండి. ఏదన్నా చేయండి. మీ విసుగెత్తే దినచర్య నుంచి బయటకి వచ్చి కాసేపు అలా చేసి, వెనక్కి వస్తే, ఎంత ఆరామంగా, ఎంత ప్రశాంతంగా ఉంటుందో మీరే చూడచ్చు.

135. కొన్ని వారాల కొకసారైనా, మీ వాచీని ఇంట్లో వదిలేసి వెళ్ళండి. మనం కాలానికి ఎంత బానిసలమయ్యామంటే మనని అది ఒక నియంతలా ఆదేశిస్తుంది. అందుకని వాచీ వదిలేసిన రోజు, సమయంతో ప్రమేయం లేకుండా, మీకు కావాలనుకున్న పనిని, కావాల్సినంత సేపు చేయండి. మీకు ఇష్టమైన వాళ్ళతో కావాల్సినంత సేపు గడపండి, ఇంకో చోటికి పరుగెత్తాలి,

టైము లేదు అన్న ఆలోచన రానివ్వకుండా! ప్రతిక్షణాన్నీ అనుభవించండి. నిజంగా ఏది ముఖ్యమో అది చేయండి. అవసరం లేకపోయినా ఇవే అవసరమన్న భ్రమలో మనని ముంచెత్తేసి, మన సమయాన్నంతా కబళించి వేసే ప్రాపంచిక విషయాల గురించి ఆ ఒక్కరోజన్నా మర్చిపోండి. వాచీని కోల్పోతే, నాణ్యమైన సమయాన్ని మీరు పొందిన వాళ్ళవుతారు.

136. మీ పనిని నవ్వుతూ చేయండి. మీరు పనులు సానుకూల దృక్పథంతో సాధిస్తారన్న పేరు పొందండి.

137. ఒక భావన ఒక ఊహాచిత్రాన్ని చిత్రిస్తుంది. ఆ ఊహా చిత్రం ఒక మానసిక అలవాటుని తయారు చేస్తుంది. ఆ మానసిక అలవాటు ఒక మానసిక లక్షణంగా విరబూస్తుంది. మీ ఆలోచనలని అదుపులో పెడితే మీ మనసుని అదుపులో పెట్టిన వారవుతారు. మనసుని అదుపులో పెడితే, మీ జీవితం మీ అదుపులో ఉంటుంది. మీ జీవితాన్ని మీరు అదుపులో పెడితే, మీ భవిష్యత్తు మీ అదుపులో ఉంటుంది.

138. వ్యతిరేక భావన యొక్క అద్భుత శక్తి తెలుసుకోండి. ఇది చాలా తేలిక కిటుకు. మిమ్మల్ని మీ లక్ష్యం నుంచి దారి మళ్లించటానికి ఒక ప్రతికూల ఆలోచన గాని నీరసపరిచే ఆలోచనగాని వచ్చినప్పుడల్లా దాన్ని సానుకూల ఆలోచనతో పారద్రోలాలి.ఉదాహరణకి ఆదివారం సాయంకాలం మీకనిపించవచ్చు 'అబ్బ ఈ వీకెండ్ ఎంత సరదాగా, విశ్రాంతిగా గడిచింది. దీని తర్వాత రేపు పొద్దున్న ఆఫీసుకి వెళ్ళాల్సిన అవసరం లేకుంటే ఎంత బాగుండును' అని. ఇలా నీరసపరిచే ఆలోచన వచ్చిన మరుక్షణం, అది మిమ్మల్ని దురాక్రమించక ముందే మంచి ఆలోచనతో తరిమికొట్టండి. ఉదాహరణకి మీరు ఇలా అనుకోవచ్చు 'అబ్బా రేపు పొద్దున్న ఆఫీసుకి వెళ్లేదాకా నేను ఆగలేక పోతున్నాను. ఆఫీసులో నాకున్న ఉత్తేజ పరిచే ప్రాజెక్టులు, అవి వారం అంతా నేను ఒక ఛాలెంజిలాగా తీసుకుని చేస్తే దాని వెనక వచ్చే గుర్తింపు తలుచుకుంటేనే వళ్ళు పులకించిపోతోంది.' తర్వాత మీకు ఉద్యోగం ఉండటమే ఎంత అదృష్టమో ఊహించుకోండి. అది ఉంటేనే కదా మీరు మీ కృషితోనూ, తెలివితేటలతోనూ అందులో అంచెలంచెలుగా పైకి రాగలరు. మీ ఉద్యోగంలో ఉన్న మంచి లక్షణాలేమిటో ఒక పట్టిక తయారు చేసుకుని పదే పదే నెమరు వేసుకోండి. త్వరలోనే ఈ ప్రతికూల ఆలోచన పీగిపోయి, మీరు సోమవారం కొరకు ఎదురుచూడటం మొదలెడ్తారు. ఉత్సాహం అనే అతి ముఖ్యలక్షణం మీలో పెల్లుబుకుతుంది.

139. ఆత్మ పరిశీలన చేసుకుంటూ ఉండాలి. బెన్ ఫ్రాంకిలిన్ ఈ వ్యూహాన్ని వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఒక ముఖ్యమైన పద్ధతిగా పేర్కొన్నారు. ప్రతి రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక్క పది నిముషాలు ఆత్మ పరీక్ష చేసుకోండి. ఆ రోజంతా మీరు చేసిన మంచి పనులేమిటో, మీరు చేసిన, ఒక వేళ చేస్తే, చెడ్డ పనులేమిటో బేరీజు వేసుకోండి. అలా గనుక చేసుంటే అవి మార్చుకుంటేనే మీలో ఎదుగుదల కాని పరిపూర్ణత్వం కాని సాధ్యమవుతుంది. విజేతలు మిగతావారికన్నా ఎక్కువ ఆలోచనాపరులు. రోజువారి పునఃపరిశీలన చేస్తే ఏవైనా ప్రతికూల లక్షణాలుంటే (బద్ధకం, ఇతరుల మీద చెడుగా మాట్లాడుకోవటం, ఇతరులని కించపరచటం లాంటివి) పారద్రోలి మీ మనసుని పదును పెడ్తుంది. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తే మీ తప్పుల

సంఖ్య చాలా తక్కువ అయి మీ శక్తి పెరిగి మీరు అత్యున్నత స్థానానికి చేరుతుంటారు.

140. అన్నింటికన్నా అతి అమోఘమైన, అతి సమర్థవంతమైన అలారమ్ క్లాక్ ఏమిటో తెలుసా? అది మీలోనే ఉంది. నమ్మకం లేదా? అయితే ఈ కింది పద్ధతిలో ప్రయత్నించి చూడండి.

1. పడుకునేందుకు ముందు షుమారు ఒక పదినిమిషాలు ఒక ఈజీ ఛెయిర్‌లో కూర్చోండి.
2. కళ్ళు మూసుకుని, మీ చేతులని సుతారంగా మోకాళ్ళ మీద అన్చండి.
3. దీర్ఘశ్వాస తీసుకోండి (ఐదు లెఖ్ఖపెట్టేవరకూ ఊపిరి పీల్చి, పది లెఖ్ఖపెట్టేవరకు కుంభించి, ఆ తర్వాత పూర్తిగా శ్వాస వదలండి.)
4. ఈ కింద ఇచ్చిన అజ్ఞ మీకు మీరే కనీసం 20 సార్లు ఇచ్చుకోండి: 'నేను (అనుకున్న సమయానికి) తాజాగా, ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా రేప్పొద్దున లేస్తాను.' ఈ మాటలు ఉత్సాహంగా, మనస్ఫూర్తిగా అనుకోవాలి. దాని తర్వాత మీరు అనుకున్న టైముకి లేచినట్టుగా మీ మనసు తెరపైన చిత్రించుకోండి (ఆ ఊహా చిత్రం ఎంత వివరంగా ఉంటే అంతమంచిది). అలా లేవటం వల్ల మీకెంత ఉత్సాహంగా ఉంటుందో కూడా ఊహించుకోండి. అతి త్వరలోనే, ఏ సాధన లేకుండాగాని, కొద్ది సాధనలోగాని, మీరు అనుకున్న సమయానికి లేవటం మొదలెడ్తారు.

141. 'కొంతమంది ఉన్న విషయాలను ఉన్నట్టుగా చూసి 'ఎందుకు' అంటారు. నేను ఎన్నడూ లేని విషయాల గురించి కలలు కని 'ఎందుకు కాదు?' అంటాను' - జార్జి బెర్నాడ్ షా.

142. మనసును తేటపరిచే ధ్యాన సూత్రాలను వాడి చూడండి.

1. ప్రతిరోజూ ఒకే చోట, ఒకే సమయానికి ధ్యానం చేయటం అలవర్చుకుంటే, మీ మనసు దానికి అలవాటు పడి, మీరక్కడికి వెళ్ళిన మరుక్షణం మీరు కోరుకున్న ప్రశాంత స్థితిలోకి చేరుకుంటుంది.
2. తొలిఝాము అన్నింటిలోకి మంచి సమయం, ధ్యానం చేయటానికి. భారతీయ యోగులు సూర్యోదయానికి ముందు ధ్యానం చేస్తే అద్భుత శక్తులు సిద్ధిస్తాయని, ధ్యానం చేసేవారు కోరుకునే అత్యంత ప్రశాంతత చేకూరుతుందని నమ్ముతారు.
3. మీరు ధ్యానం మొదలెట్టేముందు, మీ మనసుకి సూచనలిచ్చుకోండి. ఉదాహరణకి 'నేను ఇప్పుడు దీని మీదే దృష్టి కేంద్రీకరించి, ప్రశాంత మనస్కుడినవబోతున్నాను.'
4. అయినా ఒక వేళ ఆలోచనలు వస్తే, వాటిని బలవంతంగా బయటకి నెట్టే ప్రయత్నం చేయకండి. వాటిని సాక్షీభూతంగా చూడండి. ఆకాశంలో తేలిపోతున్న మబ్బులలాగా వాటిని వీక్షించండి. మీ మనసుని ఏ అలజడీ లేని నిర్మల సరోవరం లాగా ఊహించుకోండి.

5. మొదట్లో పది నిముషాలు కూర్చోండి. క్రమేపీ సమయాన్ని పెంచుతూ రండి. ఒక నెలా, రెండు నెలలు గడిచాక, మీకే ఆలోచనలూ రావు. అంతకు మునుపెన్నడూ మీరెరగని ప్రశాంత భావన కలిగి తీరుతుంది.

143. స్నేహితులతో, కుటుంబ సభ్యులతో మీ స్నేహ హస్తం చాస్తే మీ జీవితం ఆరోగ్యవంతంగానూ, విజయవంతంగానూ గడుస్తుంది. ప్రతిరోజూ కొన్ని నిముషాలు కేటాయించుకుని, ఒక పాత మిత్రుడికి అభిమానంగా శుభాకాంక్షలు పంపటమో, లేదా ఈ మధ్యకాలంలో మాట్లాడటానికి సమయం కుదరక వాయిదా వేసిన ఫోనుకాలు చేయటమో చేయండి. మీ స్నేహితులందరి మీదా అభిమానం, వాళ్ళ విషయాల్లో శ్రద్ధ చూపండి, దాని ఫలితం ఎంత అద్భుతంగా ఉంటుందో మీరే చూడండి. మీరొక మంచి మిత్రుడిగా, మీ స్నేహం చిరకాలం ఉండిపోయేలాగా చూడండి. మీకు ముందే బోలెడు స్నేహితులున్నా సరే, మీ ముఖ్య లక్ష్యంగా ఇంకా కొత్త వాళ్ళకి మీ స్నేహ హస్తం చాస్తూనే ఉండండి. ఇది జీవితం మనకిచ్చిన అద్భుత వరం. కాని మనలో చాలామందికి దాని విలువ తెలియదు.

44. మైల్స్ డేవీస్ పాడిన 'కైండ్ ఆఫ్ బ్లూ' కాసెట్‌గాని, సి.డి.గానీ, కొనండి. అది ఒక అద్భుతమైన పాటల సమ్మేళనం. రోజంతా పనిలో అలిసిన మీ మనసుని సేదదీర్చి, విశ్రాంతి ఇరస్తుంది. ఇలాంటి సంగీతం ఎప్పటికీ మంచి మిత్రుడే!

145. మీ ఆకలిని ఎక్కువ నీళ్ళుతాగి తగ్గించండి - రోజుకి పది గ్లాసుల నీళ్ళు తాగితే మంచిది. మీ శరీరాన్ని శుభ్రపరచి, నూతన శక్తినిస్తుంది. అదేకాక సూపులు తాగటం, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న ఆహారం - అన్నం, బంగాళదుంపలు, పిస్తా - తినటం అలవాటు చేసుకుంటే మీరు తినే ఇతరే ఆహారం కన్నా, ఇవి తక్కువ కేలరీలతో ఎక్కువ శక్తినిస్తాయి. మీ ప్రవర్తన మీరు తిన్న ఆహారాన్ని బట్టి ఉంటుంది. అందుకని మీ శక్తిని పెంచి, మనసుని స్వాంతనపరిచే ఆహారం తినటం మంచిది.

146. సమయ పాలన అత్యంత ముఖ్యలక్షణం విజయ సాధనకి. అందుకని అది నేర్చుకోండి. మీరు నిర్ణీత సమయానికి వెళితే మీకు క్రమశిక్షణ ఉన్నట్టూ అవుతుంది, ఎదుటివారి మీద గౌరవం ఉన్నట్టూ ఉంటుంది. అదికనక లేకపోతే, మీరెంత మర్యాదకి ప్రాణం పెట్టేవారైనా కొంచెం ఎదుటివారిని కించపరిచినట్టే అవుతుంది. మీరు మరీ ముందు వెళ్లకూడదు. ఆలస్యంగా అసలే వెళ్ళకూడదు. అలా ప్రణాళిక వేసుకోండి. ఒక వేళ కొంచెం ముందే వెళితే, అ చుట్టు పక్కల చిన్నగా నడిచి, లేదా కొన్ని నిముషాలు విశ్రాంతిగా గడిపి, మిమ్మల్ని ఎదురుచూస్తున్నటైము చూసుకుని, అప్పుడు వెళ్ళండి లోపలికి. ఈ రోజుల్లో ఈ లక్షణం చాలా మందిలో లోపిస్తోంది. అందుకని మీలో ఈ లక్షణం ఉంటే మీకు పెద్దపీట వేస్తారు.

147. టెలిఫోను ఉన్నది మీ సౌకర్యం కోసమే కాని, ఎదుటి వాళ్ళు వాళ్ళ సౌకర్యం ప్రకారం మిమ్మల్ని పట్టుకోవటానికి ఎంత మాత్రం కాదు. మీరేదైనా ముఖ్యమైన పనిలో లీనమై ఉంటే, ఫోనుని ఎత్తద్దు. లేదా ఎవరైనా ఉంటే వివరాలు కనుక్కోమని, తర్వాత మీకు వీలైన సమయంలో వాళ్ళని కాంటాక్ట్ చేయండి. ఇలాంటి ఆటంకాలతో మీ అతి విలువైన సమయాన్ని వృథా

చేయకండి. సగం ఫోన్లు అనవసరమైనవీనూ, ఎక్కువ సమయాన్ని తినేసేవిగానూ ఉంటాయి. ఒక సగటు అమెరికా గృహిణి జీవితాన్ని గమనిస్తే, ఆమె జీవిత కాలంలో రెండేళ్ళు వృథాగా ఇలా ఫోన్లు చేసుకుంటూ కూర్చోవటంతోనే గడిచి పోతాయని తేలింది. జీవితంలో ముఖ్యమైన, సరదాయైన పనులు ఇంకా ఎన్నో ఉన్నాయి. సమయం చాలా విలువైనదన్న విషయాన్ని గ్రహించి దాన్ని మంచి కార్యాలకొరకు వినియోగించండి.

148. మీ రోజుని మంచి మార్గంలో మొదలుపెట్టండి. పక్కదిగేలోపు ఒక చిన్న ప్రార్థనని చేసుకోండి, లేదా ఇంకో రోజుని మనకి ప్రసాదించినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలపండి. ఆరోజు చూడబోయే, సాధించబోయే మంచి పనులను ఒక్కసారి తలుచుకోండి. నా జీవితంలో ఈ రోజుని అతి ముఖ్యమైన రోజుగా భావిస్తాను. దాన్ని ఆనందంతో, విజయంతో, ఉత్సాహంతో నింపుతాను అని ప్రయత్నపూర్వకంగా అనుకోండి. మీరు నమ్మితే, అది అయి తీరుతుంది. కాల పరిమితి లేని విజయ రహస్యం ఏమిటంటే ఏ రోజు కారోజే ఇవాళే జీవితంలో ఆఖరి రోజు అన్నట్లు గడపటమే!

149. మీ జీవిత సహచరిణితో మీ రహస్యాలు పంచుకోండి. అప్పుడు మీ ఇద్దరి అనుబంధం గట్టిపడి, ఒకే విధంగా మీరిద్దరూ ఎదుగుతారు. మీకు అతి చేరువైన వ్యక్తితో మీకు ఆనందం కలిగించే సన్నివేశాలుగాని, దుఃఖం కలిగించే విషయాలు కాని పంచుకోవటం వల్ల, అది మీకొక టానిక్ లాగా పనిచేస్తుంది.

150. ప్రతిరోజూ ఒక అడుగు ముందుకు, ఒక అడుగు ఇంకొంచెం కష్టంగా వేస్తూనే ఉండాలి. జీవితమనే క్రీడారంగంలో విజేతలు వాళ్ళ నిగూఢ శక్తిని పెంచుకుంటూనే ఉంటారు. మీకు భయమేసే పనులని చేయండి. చావు భయం అందరికీ ఉండేదే! విజేతలు వాళ్ళకి కొన్ని పనులు ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా చేస్తారు. అలా చేస్తే వాళ్ళకి గుండెధైర్యం, దృఢ సంకల్పం ఎక్కువ ఉన్నట్లు. మీ లోటుపాట్లని ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి. ఎన్నాళ్ళుగానో దాటవేస్తున్న పనులను చేయండి. ఇన్నాళ్ళూ రాయటానికి బద్ధకించిన కృతజ్ఞతా పత్రమో, ఉత్తరమో రాయండి. మీ క్రమశిక్షణా కండరాలని వాడితే అవి మీరోజుని ఇంకా తృప్తిగా, ఇంకా సమర్థవంతంగా, ఇంకా శక్తిమంతంగా చేస్తాయి.

151. జీవితంలో అత్యున్నత స్థానాల్ని పొందిన వాళ్ళందరూ సాధారణంగా పెంచుకున్న ఒక మంచి లక్షణం - ఆశాభావం. మనిషి ఆశాజీవి కాకపోతే జీవితంలో సారమేం ఉండదు. అడుగడుగునా అవరోధాలే కనిపిస్తాయి. అందుకని ఆశాభావం తప్పకుండా పెంచుకోవాలి.

152. మీకు తెలిసిన వాళ్ళలో, మీరు ఆరాధించే వాళ్ళలో ఏడు మంచి లక్షణాలని ఏరి, వాటిని ఒక కాగితం మీద రాసి, ఇవాళే మీ మంచం పక్కన అంటించుకోండి. తర్వాత, ప్రతి ఉదయం మీరు లేవగానే, మీరు ఆ రోజు అలవర్చుకోవాలనుకున్న ఒక మంచి లక్షణం మీద మీ దృష్టి నిలపండి. ఒక వారం గడిచేసరికి, మీలో కొన్ని చిన్నచిన్న మార్పులు మీరే గమనిస్తారు. నెల తిరిగే సరికి ఆ లక్షణాలు మీలో నిబిడీకృతమై పోతాయి. రెండు నెలల తర్వాత, ఆ మంచి లక్షణాలను మీరూ పుణికి పుచ్చుకున్న వారవుతారు.

153. మీ కెంత మందితో పరిచయముంటే మీకన్ని రకాల పేరు ప్రతిష్ఠలున్నట్టు లెఖ్ఖ! ఎందుకంటే ఒక్కొక్కళ్ళు మీ గురించి ఒక్కొక్కలా ఆలోచిస్తారు కాబట్టి! మీరు ముఖ్యంగా చూసుకోవాల్సింది మీ నడవడికని. మీ ప్రవర్తన మీద పూర్తి హక్కు మీకే ఉంది. అందుకని మీరు సత్ప్రవర్తనని పెంపొందించుకోవాలి. ఎప్పుడైతే మీ ప్రవర్తన దృఢంగా, నిశ్చలంగా ఉందో అప్పుడే సానుకూల ఆలోచనలన్నీ దాని వెన్నంటే వస్తాయి.

154. మిమ్మల్నొక నారింజ పండుగా భావించుకోండి. దాన్ని పిండితే, దానిలో ఉన్నదే బయటకి వస్తుంది. అలాగే మీ మనసుని మీరు ప్రశాంత, సానుకూల ఆలోచనలతో నింపి దానికి శక్తి, ధైర్యం, జాలి, దయలాంటి లక్షణాలను అందిస్తే, ఎవరైనా మిమ్మల్ని పిండినప్పుడు, మీలోంచి ఈ లక్షణాలున్న జ్యూస్ బయటకి వస్తుంది.

155. శాశ్వతమైన ప్రపంచంలో మన జీవితం అశాశ్వతం. అనంత విశ్వంలో మనం కేవలం ఒక నీటి బిందువు మాత్రమే! మనతో ఏమీ తీసుకెళ్ళలేము. అంటే మన జీవిత పరమావధి ఎదుటివారికి ఇవ్వటంలోనూ, వాళ్ళకి సేవచేయటంలోనే ఉంది. ఈ విషయాన్నెప్పుడూ మర్చిపోకండి. పొద్దున్న లేవగానే ఈ మంత్రాన్ని పదేపదే జపించండి: 'నేను తోటివారికి ఇవాళ సేవ చేస్తాను, తోటి వారి గురించి పాటుపడ్తాను, తోటివారితో దయగా ఉంటాను.' 'స్వంత లాభం కొంత మానుకు పొరుగువాడికి పాటుపడవోయ్' అన్న సూత్రం ప్రకారం జీవిస్తే మీకు తప్పకుండా మంచి జరుగుతుంది.

156. మీరు పని చేసే చోట మీకు కొత్త ఆలోచనలు వస్తాయని అందరూ గుర్తించేలా చేయండి. వచ్చేవారం కూర్చుని మీ సూపర్‌వైజర్‌కి పది సూచనలు రాయండి. చేస్తున్న పనిని ఇంకా బాగా ఎలా చేయచ్చో, మీరున్న ఆఫీసునే ఇంకా బాగా ఎలా మలచవచ్చో సూచించండి. మీరొక అద్భుత సలహాదారుడని, ఏ పని యిచ్చినా ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా చేస్తారని, అందరూ అనుకునేలాగా చేయండి.

157. మిమ్మల్ని చూసి మీరే నవ్వుకోగలగాలి.

158. మీ మనసు కిటికీలు తెరిచి ఉంచాలి.

159. ఒక రోజంతా 'నేను' అన్న మాట వాడకుండా ప్రయత్నించి చూడండి. ఎదుటి వాళ్ళ మీద దృష్టి సారించండి. వాళ్ళేం చెప్తున్నారో వినండి. దానివల్ల ఎన్నో అద్భుత, కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు, మంచి స్నేహితుడన్న బిరుదూ కొట్టేస్తారు.

160. రోజుకి ఒక గంట ఏమీ మాట్లాడకుండా నిశ్శబ్దంగా కూచోండి. ఎవరైనా సూటిగా ప్రశ్న వేస్తే మాత్రం జవాబు చెప్పండి. అది కూడా సూటిగా, కట్టె, కొట్టె, తెచ్చె అన్నట్టుగా చెప్పండి. మనం సాధారణంగా ఏవేవో విషయాలు మాట్లాడేస్తాం, చెప్పిందే చెప్తాం. తూర్పు దేశాల ఈ పద్ధతి పాటించటం వల్ల మీ ఆత్మ బలం పెరగటమే కాక మీ ఆలోచనాశైలి స్పష్టంగా, మీ భాష టూకీగా మారుతుంది. ఇవి సమర్థవంత మాటతీరుకి ముఖ్య లక్షణాలు.

161. ప్రతిరోజూ మీకిష్టం లేని ఏవైనా రెండు పన్లు చేయండి. అది మీకిష్టం లేని రిపోర్టు తయారు చేయటం కావచ్చు, లేదా మీ బూట్లు పాలిష్ చేసుకోవటం కావచ్చు. అది ఎంత చిన్న

పనైనా ఫర్వాలేదు. చేయండి, అంతే చాలు! త్వరలోనే మీరనుకున్నంత చెడ్డవికావు ఇవి అని తెలుసుకుంటారు. అదికాక మీ వ్యకిగత శక్తి పెరిగి, మీరు పనులు ఫలప్రదంగా చేయగలుగుతారు. మీ ప్రవర్తన దృఢపరుచుకోవటానికి ఇది తరతరాల నుంచి వస్తున్న ఒక సూత్రం.

162. నిజమైన ఆనందం కేవలం ఒక్క దాన్నించే లభ్యమవుతుంది. అది లక్ష్యసాధన. అది వ్యక్తిపరంగా అవచ్చు, వృత్తిపరంగా అవచ్చు, ఇంకేరంగంలోనైనా అవచ్చు. మీరు పెరుగుతున్నారన్నది అనుభవంలోకి రాగానే మీరెంతో సంతోషిస్తారు. ఎప్పుడైతే మీరు మీరనుకున్న మార్గంలో పయనిస్తున్నానుకుంటున్నారో, అప్పుడే మీకు తెలీకుండానే మీలో అంతులేని శక్తి, దారుఢ్యం ఉందని గుర్తిస్తారు. ఏదో కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారనే తప్ప, దీనివల్ల పెద్దగా లాభం లేని పని చేయటానికి (దానికి గొప్ప ఉదాహరణ టీవీ చూడటం) గడిపిన సమయం వృథాపోయినట్టే! దీన్ని వెనక్కి పొందలేము. విశ్రాంతి అవసరమే కాదనటం లేదు కాని అది ఎన్నుకోవటంలో ఉంది వివేకం. కాని ఆ కాలక్షేపం పనులు మీ శక్తిని పెంచి, మీరు ఫలప్రదమైన పనులు సాధించటానికి అవకాశాలుగా ఉండి, మిమ్మల్ని మీ లక్ష్యసాధనవైపు అడుగు వేయించే లాగా ఉండాలి. ఆనందం ఏదైనా చేస్తే వస్తుంది - నిద్రపోతే రాదు.

163. ఫ్రాన్స్ దేశస్థుడైన నెపోలియన్ III కి, తను కలిసిన వారందరి పేర్లు గుర్తుంచుకునే అఖండమైన జ్ఞాపకశక్తి ఉందిట! ఎవరిని కలిసినా, అతని సెక్రటరీ 'క్షమించండి, మీ పేరు నేను సరిగ్గా వినలేదు' అనేదిట, ఎవరైనా కొత్తగా పరిచయమైతే. దాని వల్ల ఆ పేరు మళ్ళీ విని, మెదడులో నిక్షిప్తం చేసుకునే సదవకాశం కలుగుతుంది. ఆ పేరు నోరు తిరగనిదిగా ఉంటే, అతను ఆ పేరు స్పెల్లింగ్ అడిగేవాడట.

164. కొన్ని వేల సంవత్సరాలుగా చైనా లోని యోగులు ఒక జీవిత ప్రాథమిక సూత్రం నేర్పిస్తున్నారు. మర్యాద, చిత్తశుద్ధిలతో పాటు మొండిపట్టుదల కూడా పెంచుకోవాలి. ఈ మూడు లక్షణాలు తనలో కలబోసినవాడే అసాధారణ వ్యక్తిగా సంఘంలో అందరి మన్ననలు పొందుతాడు. ఈ లక్షణాలు సాధించటానికి కృషి చేయండి. మిమ్మల్ని మీరే ఉత్తేజ పరచుకోండి.

165. మీరు విజయ శిఖరం చేరకుండా మిమ్మల్ని అవరోధించి, మిమ్మల్ని కించపరిచే ప్రతికూల ఆలోచనలని అరికట్టటానికి ముఖ్యమైన పద్ధతి - మానసిక ఆటంక పద్ధతి. మీలో ఒకప్రతికూల ఆలోచన దూరితే, ముందుగా మీకా విషయం తెలియాలి, దాన్ని పూర్తిగా నాశనం చేయాలన్న బలమైన కోరిక కలగాలి. ఈ ప్రతికూల ఆలోచనలని ఆటంకపరచటానికి ఏదో ఒకటి చేయండి. మిమ్మల్ని గిరిగీసి కూచోపెట్టనివ్వకుండా దాన్ని విడగొట్టండి. మీకొక చెడు ఆలోచన కలిగినప్పుడు, మీకు మీరే గిల్లేసుకుని, 'నేను దృఢమనస్కుడని, నాకు నీరసపరిచే ఆలోచనలు రావు' అని అనేసేయండి, లేదా గట్టిగా అరవండి, లేదా మీ ఆలోచనా దిశ మార్చండి. ఏదైనా చేసి ఆ ప్రతికూల ఆలోచన నుంచి దృష్టి మరల్చండి. ఈ పద్ధతిని మీరు పాటించటం వల్ల క్రమేపీ మీలో మిగతావాళ్ళకన్నా ప్రతికూల ఆలోచనలు తగ్గి, మీకు విజేత కుండాల్సిన మనస్థితి కలుగుతుంది.

166. మీ ఊపిరాడని పనులనుంచి, మీ కుటుంబ జీవనం నుంచి కొంత సమయాన్ని

మీరు మీ వ్యక్తిత్వ వికాసానికి కేటాయించటం ఎంతో అవసరం. అది ఎప్పటికీ వృథా అవదు. ఎంతో ఊపిరాడని పనుల లోంచి ఒక గంట సేపు పక్కన ఉన్న పార్కులో పిల్లలు ఆడుతున్న ఆటని చూస్తూ గడుపుతేనో, మార్నింగ్ వాక్‌కి వెళితేనో, చాలా సమయం వృథా చేసినట్టు అనిపిస్తుంది చాలా మందికి. కాని అది నిజం కాదు. జీవితంలో కొన్ని చిన్న ఆనందాలు పొందటం వల్ల, మీరోజుని బాగా బ్యాలన్స్ చేయటం వల్ల, మిగిలిన ఇతర ఘడియలని ఇంకా సమర్థవంతంగా, ఫలప్రదంగా గడపగలరు. మీకు మంచి ఆలోచనలు లేకపోతే మంచి చేయలేరు. మీరు ప్రశాంతంగా, విశ్రాంతిగా, ఉత్సాహంగా ఉంటేనే మీరు ఇంకా ఫలప్రదంగా, సృజనాత్మకంగా, ఉల్లాసంగా పనులు చేయగలుగుతారు. ఈ సూత్రం ఎన్నిసార్లో నిరూపించబడినా, మనం మన దైనందిన జీవితంలో చిక్కుకుపోయి, చెట్లకి కావాల్సిన దట్టమైన అడవిని చూడలేకపోతున్నాము.

167. అంతకు ముందుకన్నా ఎక్కువ చదవండి, ఎక్కువ నేర్చుకోండి, ఎక్కువ నవ్వండి, ఎక్కువగా ప్రేమించండి.

168. రాబోయే ఆరునెలల్లో మీరు ఇంకా పటిష్ఠం చేద్దామనుకుంటున్న ఐదు బాంధవ్యాలు ఎంచుకోండి. ఒక కాగితం మీద వాళ్ళ పేర్లు రాసి, ఒక్కొక్క పేరు కిందా వాళ్ళతో బాంధవ్యం ఎందుకు పెంపొందించుకుందామనుకుంటున్నారో ఎలా చేద్దామనుకుంటున్నారో, ఎంత టైము లోపల అనుకుంటున్నారో రాయండి. ఇది ఒక రకమైన లక్ష్య నిర్దేశం అన్నమాట. దీని సాధన ఎప్పటికీ గొప్ప ఫలితాలనే ఇస్తాయి. మంచి తండ్రిగా, మంచి స్నేహితుడిగా, మంచి పౌరుడిగా ఉండాలన్న తపన పెట్టుకోండి. మీరు ప్రేమించిన వాళ్ళ మీద మీరు చూపించే ప్రేమానురాగాలు కొత్తగా, సృజనాత్మకంగా ఉండేలాగా చూసుకోండి. ఏవో మెసేజీలు పంపటం ఒక మంచి పద్ధతే, కాని ఇంకా కొత్త తరహాగా, ఇంతకు ముందు చేయనివిగా చూడండి. అది మీ సహచరిణితో ప్రకృతి అందాలు వెతుక్కుంటూ, అక్కడ ప్రేమను పంచుకోవటం కావచ్చు, లేదా తొలిఝాములో మీ పాత స్నేహితుడిలో కలిసి చేపలు పట్టటం కావచ్చు.

169. ప్రార్థనకున్న శక్తిని మర్చిపోవద్దు.

170. మీకు మీ వ్యక్తిత్వ వికాసానికి గొప్ప పెట్టుబడి, రెవరెండ్ నార్మన్ విన్‌సెంట్ పీల్ ఇచ్చిన ఆరోటేప్ సిరీస్ వినటమే. దాని పేరు 'ది పవర్ ఆఫ్ పాజిటివ్ థింకింగ్'. అది సంపాదించి, పదేపదే వినండి. దాన్నిండా బోలెడు వ్యూహాలు, మెళకువలు ఉన్నాయి. అవి పాటిస్తే మీరు తప్పకుండా ఆనందంగా, ఫలప్రదంగా, విజయవంతంగా దీర్ఘకాలం జీవిస్తారు.

171. ఒక చిన్న పాకెట్ ఆర్గనైజర్ కొనుక్కుంటే బాగుంటుంది. అందులోకి మీరు మీ ప్రణాళికను, మీరు చేయాల్సిన పనులను ఎక్కించుకుంటే మీ బాధ్యతలని బాగా గుర్తు చేసి, మీ జీవితం సాఫీగా సాగిపోయేలా చేస్తుంది. సరసమైన ధరలకే దొరుకుతుందది.

172. పాత పుస్తకాలనమ్మే షాపులకి రెండు, మూడు నెలలకొకసారి వెళ్ళి వ్యక్తిత్వ వికాసం మీద పుస్తకాలేమైనా దొరుకుతాయేమో వెతకండి. మీకెన్నో విలువైన రత్నాల్లాంటి పుస్తకాలు అనేక విషయాలు మీద దొరుకుతాయి. మీ అలవాట్లను మెరుగుపరుచుకునేదెలా, సమయ

నియంత్రణ ఎలా, మీ ఆరోగ్యపు రహస్యాలేమిటి, ఇలా ఎన్నో అతి తక్కువ ధరలకి దొరుకుతాయి, ఇందులో కొన్ని అతి పాత పుస్తకాలు అతి గొప్పవి. ఎందుకంటే వాళ్ల రోజుల్లో ప్రతి యువకుడు తప్పనిసరిగా క్రమశిక్షణను, మంచి అలవాట్లను పెంపొందించుకుని తీరాలి!

173. క్లాడ్ యం.బ్రిస్టల్ రాసిన 'ది మాజిక్ ఆఫ్ బిలీవింగ్' చదవండి. అది చదివితే ఇన్నాళ్ళు మీ మనస్సులో నిక్షిప్తంగా ఉన్న, ఇన్నాళ్ళు వెలుగుచూడని, ఎన్నో అద్భుత శక్తులను మీరు తట్టి లేపేలా చేస్తుంది.

174. మీరొక శాంతమూర్తి, స్నేహశీలి, మంచి వ్యక్తి అని అందరూ అనుకునేలా జీవించండి. అప్పుడు మీ కీర్తి చిరకాలం రాజ్యమేలుతుందిక్కడ.

175. 'మానవసేవయే మాధవసేవ.' కనీసం కొన్ని గంటలని ఎదుటివాడి కోసం ఖర్చుపెట్టండి. అలాంటి నిస్వార్థసేవ త్వరలో వాళ్ళ ముఖ్యధ్యేయంగా మారుతుందంటారు చాలా మంది. మీ సమయాన్ని కొంత వృద్ధాశ్రమంలోనో, అనాథాశ్రమంలోనో గడపండి. ఎవరికైనా చదువు నేర్పండి, మీకు అనుభవమున్న విషయంపై ప్రసంగించండి, ఏదో ఒకటి చేయండి. మీ తరువాతి తరానికి వారసత్వంగా ఒక బాట చూపండి.

176. మీ యింటిని రంగు రంగుల తాజా పూలతో నింపండి. మీరు పెట్టే పెట్టుబడులలో ఇది చాలా గొప్పది. మీ యింటిని సేద దీర్చే పాటలతో, కిలకిల నవ్వులతో, సరదా సందడులతో నింపండి.

177. మీ ఇరుగు, పొరుగు వారితో సత్సంబంధాలు పెంచుకోండి. వాళ్ళతో సఖ్యత ఉంటే, మీ జీవితం ప్రశాంతంగా ఉండటమే కాక, మీరు ఎదురుచూడని సహాయ సహకారాలు కూడా లభిస్తాయి.

178. మంత్రాలకి, మంచి మాటలకి ఎంతో శక్తి ఉంటుంది. ఇది ఇవాల్టిమాట కాదు. 4000 ఏళ్ళ కిందట భారతీయ యోగులు వాళ్ళ జీవితాలు ప్రశాంతంగా, ఫలప్రదంగా, ఏకోన్ముఖంగా ఉండటానికి, ఈ కిటుకుని ఉపయోగించారు. మీకు నచ్చిన మంత్రం మీరు తయారు చేసుకుని రోజూ పదేపదే జపించండి. అప్పుడు మీ నడవడిక మెరుగుపడి, మీ వ్యక్తిత్వం దృఢపడుతుంది.

179. శ్వాస ప్రశాంతంగా, దృఢంగా ఉంటే మనసు కూడా ప్రశాంతంగా, దృఢంగా ఉంటుంది.

180. ఈ కింది చిత్రీకరణ పదే పదే చేయండి. ఒక ప్రశాంత ప్రదేశంలో కూర్చొని, ఈ భూమ్మీద ఇంకొక్కరోజే బ్రతికి ఉంటారని ఊహించుకోండి. అలాంటి సమయంలో ఎవరితో మాట్లాడతారు, వాళ్ళతో ఏం చెపుతారు, ఏం చేస్తారు? ఇలా ఆలోచిస్తే మీరు జీవితంలో ముఖ్యంగా చేసి తీరాలనుకున్న విషయాలేమిటో తెలుసుకోగలుగుతారు.

181. గొప్ప నడవడిక గలవారుగా కీర్తించబడాలంటే ఈ క్రింది లక్షణాలుండాలి.

1. ఆలోచన, మాట కూడా స్పష్టంగా, టూకీగా ఉండాలి.
2. చక్కటి మర్యాద, మన్నన కలిగి ఉండాలి.
3. ఆత్మపరిశీలన చేసుకునే శక్తి, అలవాటు కలిగి ఉండాలి.

4. స్వయం అభివృద్ధి చెందే శక్తి కలిగి ఉండాలి.

5. లక్ష్యాలని, కలలని సాధించే శక్తి ఉండాలి.

182. *'యవ్వనం జీవితంలో ఒక భాగం కాదు, అది ఒక మనసుదశ. మనుష్యులు వాళ్ళ ఆదర్శాలని ఒదులు కోవటం వల్ల నేనింకా కుర్రవాడిని కాను అని ప్రయత్నపూర్వకంగా అనుకోవటం వల్లా వృద్ధులవుతున్నారు. వయసు పైబడితే శరీరం మీద ముడతలు ఏర్పడతాయి, అదే ఉత్సాహం కొరవడితే ఆత్మమీద ముడతలు పడతాయి. మీశంకలు, మీ భయాలు మీ నిస్పృహలని బట్టి మీ వయసు తెలుస్తుంది. మిమ్మల్ని యవ్వనవంతంగా ఉంచుకోవాలనుకుంటే మీ లోని నమ్మకం యవ్వనంగా ఉండాలి. మీలోని ఆత్మస్థైర్యం యవ్వనంగా ఉండాలి. మీ ఆశ యవ్వనంగా ఉండాలి'.*

- డాక్టర్ ఎల్.ఎఫ్. ఫేలన్.

183. చైనా దేశస్థుల మూలికా వైద్యం, తూర్పు దేశాల ఆరోగ్య సూత్రాలు వాడి చూడండి (ఇది చాలా శక్తివంతమైన విధానమే కాని అందులో ఆరితేరిన వారిని సంప్రదించి, దానికి సంబంధించిన కోర్సులో చేరి, ప్రయత్నించండి).

184. మీ సమయాన్ని జీవితంలో ముఖ్యమైన వాటికి వెచ్చించేలాగా ప్రణాళిక వేసుకోండి. స్టీఫెన్ కోవే అన్నట్టుగా, ' అంతరంగంలో ఒకతపన అవును అనిపిస్తుంటే, కాదు అనటం తేలిక.'

185. మీ జీవితపు వేగాన్ని ఒకింత తగ్గించండి. ఈ గందరగోళ యుగంలో, అన్నిటికీ శరవేగంతో పరుగులు తీస్తున్నాం. మీకు నిజంగా ఏది ముఖ్యమో దాని మీద దృష్టి నిలిపి, మీ వేగాన్ని తగ్గించి, మీలో ప్రశాంతత నెలకొల్పే పనులని చేపట్టండి. గడ్డిలో కూర్చొని, నీలాకాశం కేసి అరగంట తేరిపార చూడండి - మొదట్లో అదంత తేలికకాదు. ఐదోనిముషంకే, అంత మంచి విశ్రాంతి పథం నుంచి లేచి వెళ్ళిపోవాలనిపిస్తుంది. కాని మీరు ఆరోగ్యకరమైన పనులు చేస్తూ, చిన్న చిన్న సరదాలని ఒక క్రమం తప్పకుండా అనుభవిస్తూ వస్తుంటే, మీరు చేసే ప్రతి ఇతర చర్యా ఇంకా సమర్థవంతంగా, ఇంకా ఆనందదాయకంగా కనిపిస్తుంది.

186. ఒక రోజంతా కేవలం పండ్లు తిని, నీళ్ళు తాగి ఉండండి. ఉపవాస ధర్మం తూర్పు దేశాల విజయమార్గం. లక్షలాది ప్రజలు ఉపవాసం ఒక క్రమపద్ధతిలో చేస్తూ, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం, మానసిక స్పష్టత పొందుతారు, ఈ చిన్న పద్ధతి కొన్ని వారాలు చేయగానే మీ శక్తి స్థాయి పెరిగి మీ అడుగులు తేలిగ్గా పడుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. ఎక్కువశాతం ఆహారం తీసుకుంటే దాన్ని అరిగించటానికి ఎక్కువ శక్తి హరించుకుపోతుంది. ఇటువంటి ఆహారం తింటే మీ శక్తిని, ఇంకా ఫలప్రదమైన పనులవైపుకి మళ్ళించవచ్చు.

187. మీ భార్య నవ్వితే నవరత్నాలు రాలినట్లుగా భావించండి. మీ ఆఫీసులో మీ బల్ల దగ్గర ఆవిడ ఫొటో పెట్టుకుంటే మీకు స్ఫూర్తినిచ్చి, మిమ్మల్ని ఆనందంలో ముంచుతుంది రోజంతా.

188. మీకు పెళ్లయితే, మీ పెళ్ళి ఉంగరం మీద వెనుకవైపు మీ పేర్ల మొదటి అక్షరాలు, మీ పెళ్ళి అయిన తేదీ వేయించండి. అలా చేస్తే, ఒకవేళ ఉంగరాలు పోయినా అవి

పట్టుకోవటానికి తేలిక అవుతుంది. అదిగాక అది మీ ఇద్దరికీ ఒక తీపిగుర్తుగా జీవితాంతం మిగిలిపోతుంది. ముందు తరాలవారికి ఆదర్శ జంటగా మీరు నిలిచిపోతారు.

189. తోటలాందిదే మీ మనసు కూడా - మీరేది నాటితే, అదే పంటకొస్తుంది. దాన్ని జాగ్రత్తగా చూసి, పెంచి పోషిస్తే, మీరాశించినదానికన్నా అద్భుతంగా పూలు పూస్తుంది. అదే బద్ధకించి కలుపు మొక్కలకవకాశం ఇస్తే, మీలోని నిగూఢ శక్తిని ఎన్నటికీ అందుకోలేరు. ఏ విత్తనం వెయ్యాలో మీ యిష్టం. మొక్క ఎలా రావాలో మీ మనసు చూసుకుంటుంది. మీరేది లోపలికి ఇస్తే, అదే బయటకి వస్తుంది. అందుకని రక్తపాతం చూపే సినిమాలు చూడటం, చెత్త నవలలు చదవటం లాంటి ప్రతికూల పనులేమీ చేయకండి. విజయ శిఖరం అందుకునే వాళ్ళంతా వాళ్ళ మనసనే పూదోటలో ఒక్క కలుపుమొక్కని కూడా రానివ్వకుండా అతి జాగ్రత్తగా చూసుకుంటారు. ఒక్క ప్రతికూల ఆలోచనని కూడా భరించే స్తోమత లేదు మీకు.

190. రోజుకి ఒక వంద గుంజీళ్ళు చేయండి. ఈ అలవాటుని ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ మానద్దు. మంచి ఆరోగ్యం కావాలన్నా, ఎటువంటి దెబ్బలు తగలకూడదన్నా నడుం దగ్గర కండరాలు గట్టిగా ఉండాలి. అంతేకాదు అవి మీ ఆకారాన్ని, మీ ఆత్మస్థైర్యాన్ని కూడా గట్టి పరుస్తాయి.

191. మీకు తెలిసిన వాళ్ళలో మీరే గొప్ప నిజాయితీ పరులుగా ఉండండి. నమ్మకస్తులుగా ఉండండి - ఎదుటివారి నమ్మకాన్ని చూరగొనండి.

192. ఐహిక వాంఛలు తగ్గించుకుంటే, మీ ఆత్మబలం పెరుగుతుంది. ఎవరైతే ప్రాపంచిక విషయాలపై బంధాలు పెంచుకుంటారో, వాళ్ళు అవి మాయమైన మరుక్షణం నీరుకారిపోతారు. తెలివైన వాళ్ళు ప్రాపంచిక భోగాలను అనుభవిస్తారు గాని వాటికి బందీలైపోరు. అందుకని బంధాలు లేని, సామాన్యమైన, ఫలప్రదమైన జీవనం గడపండి. మీ జీవితాన్ని సామాన్యంగా గడపాలంటే మీ టెలివిజన్ అమ్మటమో, పనికిరాని ఈమెయిల్స్ ఆపటమో, ఖర్చు తగ్గించటమో, యోగా నేర్చుకోవటమో, కారు అమ్మటమో, ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయటమో, కాసేపన్నా ఫోను మ్రోగకుండా ప్లగ్ నుంచి తీసేయటమో ఏదో ఒకటి చేయండి.

193. ఇవాళ గనుక మీరు నవ్వకపోయుంటే, మీరు ఇవాళ జీవించనట్టు లెఖ్ఖ. గట్టిగా, పెద్దగా నవ్వండి. విలియమ్ జేమ్స్ చెప్పినట్టుగా, 'మనం సంతోషంగా ఉన్నాం కాబట్టి నవ్వము, మనం నవ్వుతున్నాం కాబట్టి సంతోషంగా ఉన్నాము.'

194. రాబర్ట్ జె రిచర్డ్సన్ మరియు యస్.కాథరీన్ థేయర్ రాసిన 'ది కరిస్మా ఫాక్టర్ - హౌటు డెవలప్ యువర్ నాచురల్ లీడర్‌షిప్ అబిలిటీ' చదవండి. కొత్తగా నాయకుడవాలనుకున్నా, ఇప్పటికే నాయకుడై యుండి ఇంకా ఎత్తుకు ఎదగాలన్నా చదివితీరాల్సిన అద్భుతమైన పుస్తకం అది.

195. తరచు ప్రయాణాలు చేయండి. కొత్త ప్రదేశాలు తిరగటం వల్ల కొత్త విషయాలు తెలుస్తాయి. లేచామా, తిన్నామా, పడుకున్నామా అని జీవితాన్ని తేలిగ్గా తీసుకునే మనకి జీవితపు విలువలు తెలిసివస్తాయి.

196. ప్రతినెలా శరీర దారుఢ్యం గురించి ఏదో ఒక లక్ష్యం ఏర్పరచుకోండి. జులైలో స్విమ్మింగ్

చేయటమో, జనవరిలో స్కీయింగ్ చేయటమో మొదలుపెట్టండి. అలా ఒక నెలకి ఒక లక్ష్యం ఏర్పరచుకుని, దాన్ని రాసుకుని, ఎలా అమలు చేయాలో ప్రణాళిక వేసుకుని, ఆ తర్వాత నైక్ అడ్వర్‌టైజ్‌మెంట్ చెప్పినట్టు 'జస్ట్ డూ ఇట్' - వెంటనే చేయండి.

197. ప్రతిదీ రెండుసార్లు సృష్టించబడుతుంది. బయట ప్రపంచంలో సృష్టించబడే ముందు మనసులో సృష్టించబడుతుంది. ఇల్లు కట్టేముందు, ఆ ఇంటిని ఎలా కట్టాలన్న ప్రణాళిక ముందు కాగితం మీద వేసుకున్నట్టుగా, మీరు ఆ రోజు ఏం పనులు చేయాలనుకుంటున్నారో వాటిని మీ మనసులో ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. మీరు మీ జీవితంలో ఆశిస్తున్న అద్భుతాలను ఊహించుకోండి, వాటి మీద మీ సబ్‌కాన్షస్ మైండ్ తన దృష్టి కేంద్రీకరించటం మొదలెట్టగానే అవి నిజమవుతాయి. ఇది ప్రకృతి సిద్ధమైన సూత్రం.

198. ఆఫీసుకి నడిచి వెళ్లండి, ప్రకృతిలో ఉన్న అందాలు ఆస్వాదించండి.

199. తక్కువ నిద్ర పొందండి, తక్కువ ఖర్చు పెట్టండి, ఎక్కువ పని చేయండి, ఎక్కువ కాలం బ్రతకండి, గొప్పగా మెలగండి.

200. ఈ పుస్తకాన్ని పదే పదే చదవండి. మీ మిత్రులతో ఇందులోని విశేషాలు పంచుకోండి.

మూడవ భాగము

మహోన్నత జీవనం! 30 రోజుల్లో సాధ్యం.

మనం భవిష్యత్తులో ఏమవుదామనుకుంటున్నామో దానికి హద్దు మన ఆలోచనే.

ఛార్ల్స్ ఎఫ్. కెట్టరింగ్

మీ మనసు, శరీరం నడవడికల మీద ఆధిపత్యం సాధించటానికి వాడే మార్గం.

'మహోన్నత జీవనం ! 30 రోజుల్లో సాధ్యం'కి స్వాగతం. ఇది ఒక విప్లవాత్మకమైన వ్యక్తిత్వ వికాస పథకం. ఇందులో చిరకాల విజయాలు సాధించటానికి ఇటు తూర్పునుంచి, అటు పాశ్చాత్య దేశాల నుంచీ ఎన్నో అమోఘమైన పథకాలున్నాయి. మీరు నేర్చుకోబోయే శక్తివంతమైన (అట్టే తెలియని) పథకాలు వాడే పద్ధతి అతి తేలిక. ఇప్పటికే ఎన్నో వేలమంది వాడి వాళ్ళ జీవితాన్ని ఆనందంగా, ఐశ్వర్యవంతంగా ఫలప్రదంగా చేసుకున్నారు.

ఈ విధానం మీ జీవితమనే గుమ్మంలో అత్యున్నత విజయం సాధించేవారిగా మిమ్మల్ని మలచటానికి అవసరమైన ప్రావీణ్యాలను ఎన్నిటినో పొందుపరచటానికి తయారు చేయబడింది. మీరు ఇప్పటికే విజయ పథంలో ఉన్నా, మీ మనసు, శరీరం, నడవడిక బ్రహ్మాండంగా ఉన్నా, ఈ 30 రోజుల విధానంలో మీ జీవితాన్ని అత్యున్నత స్థానానికి తీసుకెళ్ళటానికి అవసరమైన ఆధరువులన్నీ ఉన్నాయి. మీరు మీ స్వయం శక్తిని రోజుకి ఒక గంటన్నా ఈ విధానంకి కేటాయిస్తే ఇందులో చెప్పిన సిద్ధాంతాలని నేర్చుకుంటే, క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తూ వస్తే, మీరే గమనించి తీరుతారు, మీ జీవితం ఎంత అద్భుతంగా ఒక్క నెలలోనే మారిపోతుందో !

ప్రతి రోజూ కొన్ని చిన్న విజయాలు చవిచూస్తారుకాబట్టి, మీ ప్రయత్నం ఒక ఊపందుకుని, మీ స్వయం అభివృద్ధిని మీరు యిష్టపడటం మొదలెట్టారు. అప్పుడు హరిహరాదులు అడ్డొచ్చినా మీరు ఆగరు. ఇందులో పొందుపరచిన సాధనలు చేస్తేనే ఈ విధానం వల్ల లాభం పొందిన

వారవుతారు. ఇది ప్రయత్నించి చూసి, ఈ నెల రోజులూ ఒక తపన లాగా చేస్తే మీరు అన్వేషిస్తున్న శక్తి, ఆరోగ్యం, ప్రశాంతత, పాజిటివ్ దృక్పథం, ప్రేరణ అన్నీ మీ కాళ్ళ దగ్గరికి చేరతాయి. నా కల నిజమయిందీ అని హాయిగా పాడుకోవాలనిపిస్తోందా? అయితే ఈ విధానం చేసితీరండి. మీరు కావాలనుకున్న ఐశ్వర్యం పొందాలని ఉందా? అయితే ఈ విధానం చేసితీరండి. మీకు ఇంకా రసమయంగా జీవించాలని ఉందా? అయితే ఈ విధానం చేసి తీరండి.

ఈ విధానం చాలా తేలిక, పాటించటం ఇంకా తేలిక. రాబోయే పేజీలు ఒక్కొక్క రోజుకి సంబంధించింది. ప్రతి రోజూ ఆ రోజు మీరు పాటించాల్సిన వ్యాయామాలు, విజయ చిట్కాలు, సిద్ధాంతాలు ఉంటాయి.

పుస్తకం చివర్లో ఇచ్చిన విజయకొలమానం వాడండి, మీరెంత మారుతున్నారో తెలియటానికి. ఈ విజయ కొలమానం లో ప్రతి రోజూ మీ ఫలితాలని రాయటం ముఖ్యం. అప్పుడే మీకు మీరెంత అదుపులో ఉన్నారో తెలుస్తుంది. మీరు ముందుకు సాగటానికి కావాల్సిన ఊపును, స్ఫూర్తిని ఇస్తుంది.

మీ కొత్త జీవితం, అదే మహోన్నత జీవనం! లో మొదటి రోజుకి స్వాగతం.

తేది : ______________

రోజు : 1

1వ భాగము మనస్సు : లక్ష్యనిర్దేశక వర్క్‌షాప్.

మీ తదుపరి జీవితానికి ఇవాళ మొట్ట మొదటిరోజు. మీరు 20, 30 ఏళ్ళ తర్వాత ఏం అవుదామనుకుంటున్నారో దానికి ఇవాళ్టినుంచే తయారవాలిగాని, ఎప్పుడో 20, 30 ఏళ్ళ తర్వాత చేస్తాను అనుకోకూడదు. మీరు 1 మరియు 2వ భాగాలలో మనసుకి ఉన్న నిగూఢశక్తి గురించి తెలుసుకున్నారు. అలాగే మీరు నిజంగా తలుచుకుంటే మీ జీవితాన్ని రెప్పపాటు కాలంలో మార్చే అఖండమైన శక్తి ఉందనీ తెలుసుకున్నారు. ఇన్నాళ్ళూ వాయిదావేస్తూ వస్తున్న మార్పులేమిటో, ఇవాళ చేయండి. మీకలలను సాకారం చేసుకోండి. చివరగా మీ భవిష్యత్తుని మీరే తీర్చిదిద్దుకోండి.

రాబోయే 30 రోజుల్లో మీరు మనసు ఉన్నతంగా ఎదగటానికి పెట్టుకున్న మొదటి పది లక్ష్యాలు రాయండి.

i) ______________
ii) ______________
iii) ______________
iv) ______________
v) ______________
vi) ______________
vii) ______________
viii) ______________
ix) ______________
x) ______________

ఈ పట్టికని ఇవాళకనీసం 3 సార్లు చదువుకోండి. ఏమైనా సరే ఈ లక్ష్యాలని సాధించి తీరాలనుకుని, ఎప్పటిలోగా సాధించాలనుకుంటున్నారో కూడా తేల్చుకోండి. ఆటోసజెషన్ గతంలో ఎన్నో విజయ గాథల్లో చోటుచేసుకుంది. మీరు కూడా ఆ అద్భుత ప్రక్రియ వాడండి. ఇప్పుడు మీరు ఆశించిన ఎదుగుదల లేకపోతే మీరు పడే బాధ ఊహించుకోండి. దాన్ని బాగా చిత్రించుకుని, అనుభవించండి. చివరగా మీరు అనుకున్న పై లక్ష్యాలు సాధిస్తే మీకు కలిగే అంతులేని ఆనందాన్ని ఒక్కసారి ఊహించుకోండి. ఏకాగ్రతతో, ఒకదాని మీదే దృష్టి కేంద్రీకరించి, ఆత్మ విశ్వాసంతో ప్రయత్నిస్తే మీ జీవితం ఎంత ఉన్నతి చెందుతుందో ఊహించండి. ఈ మానసిక లక్ష్యాల పట్టికని, మిగతా మహోన్నత జీవన విధానంలో వచ్చే ప్రతిరోజూ పునః పరిశీలించుకోండి, కేవలం కొన్ని క్షణాలే అయినా సరే!

2వ భాగము - శరీరం

మీ శారీరక మార్పుకి ఇవాళ మొదటి రోజు. రాబోయే 29 రోజుల్లో, మీ శరీరాన్ని అత్యున్నత స్థానానికి తీసుకెళ్ళే ఎన్నో రహస్యాలు నేర్చుకుంటారు. మీ శరీరాన్ని చక్కటి ఆరోగ్యం కోసం, జీవితంలో విజయం సాధించటం కోసం ఎలా అదుపులో పెట్టచ్చో నేర్చుకుంటారు. శారీరక ఆధిపత్యం పొందటానికి మీకు స్వాగతం, సుస్వాగతం. మీ శారీరక లక్ష్యాల్లో మొదటి 5 రాయండి.

i) ______________
ii) ______________
iii) ______________
iv) ______________
v) ______________

3వ భాగము - నడవడిక

మీ నడవడికలో (వ్యక్తిగత , సామాజిక) రాబోయే నెలలో మీరు సాధించాలనుకున్న ఐదు ముఖ్యమైన మార్పులు రాయండి. అవి ఎంత ముఖ్యమో బేరీజు వేసుకుని పొద్దున్న లేవగానే ఒకసారి, పడుకునే ముందు ఒకసారి గట్టిగా చెప్పుకోండి. అలా తక్కిన 29 రోజులు చేయండి.

రోజు : 2 తేది : ______________

1వ భాగము - మనసు ఏకాగ్రత శక్తి

ఎక్కువ సేపు ఏకాగ్రత చూపలేకపోతేనూ, ఒక్క లక్ష్యం లేదా గమ్యం మీద మొత్తం ఆలోచనలన్నీ కేంద్రీకరించలేకపోతేనూ, కొంచెం కూడా ఎదుగుదల ఉండదు. చిరకాల విజయం అసలేకలగదు. ఏకాగ్రత చూపటం వల్ల మనసుకూడా ప్రశాంతంగా నిర్మలంగా మారి, లోపలికి దూరటానికి ప్రయత్నించే ప్రతి చెత్త ఆలోచనకీ లొంగదు. ప్రశాంత మనసు తనతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని కూడా ఇస్తుంది. ఎందుకంటే మీ ఆరోగ్యపు వేళ్ళు మీ ఆలోచనల్లో పాతుకుని ఉన్నాయి. ఈ కింద ఇచ్చిన రెండు ఏకాగ్రత సాధనలు మిగతా 29 రోజులూ, అధమపక్షం 15 నిముషాలపాటు చేయండి.

సాధన 1. వెలుగుతున్న కొవ్వొత్తి చాలా ప్రశాంత సమయంలో చీకటిగా ఉన్న ఒక ప్రశాంత ప్రదేశం వెతుక్కోండి. అక్కడ ఒక కొవ్వొత్తిని వెలిగించండి. మీరు చూడగలిగినంత సేపు ఆ కొవ్వొత్తి కేసే చూడండి, రెప్ప వేయకుండా! ఆ వెలుతురు ఏ ఆకారంలో వస్తోందో, ఎంత వెలుగుతోందో, దాని కదలిక ఎలా ఉందో గమనించండి. మీ మనసుని ఆ వెలుగునుంచి పక్కకి పోనివ్వకండి. ఒకవేళ ఎటన్నా వెళ్ళిపోతే, సుతారంగా వెనక్కి లాగి, అందంగా రకరకాల ఆకారాలతో వెలుగుతున్న కొవ్వొత్తి అందాలని గమనించండి. రోజురోజుకీ మీ ఏకాగ్రతాశక్తి పెరుగుతూ వస్తుంది. కొన్నాళ్ళయ్యేసరికి, మనసు చెదరకుండా, ఎక్కువసేపు దానికేసే చూడగలరు. అంతేకాదు, మీ మనసు తేలిక పడి, చిన్న చిన్న విషయాలకి బాధపడటం మానుతారు.

సాధన 2. అడుగుల లెక్క పద్ధతి - నీరస పరిచే ఆలోచనలనుంచి, ఏకాగ్రత లోపం నుంచి మారాలంటే అతి సమర్థవంత మైన పద్ధతి అడుగులు లెక్క పెట్టటం. అతి తేలిక పద్ధతి ద్వారా అతి గొప్ప ఫలితాలని పొందవచ్చు. మీరు నడుస్తున్నప్పుడు ఆరు అడుగుల వరకూ ఊపిరి బాగా పీల్చండి. ఇంకో ఆరు అడుగుల మేరకు కుంభించండి. ఇంకో ఆరు అడుగుల మేరకు శ్వాస వదలండి . ఈ వృత్తం చేస్తూనే ఉండండి. మీ మనసుని అడుగులు లెక్కపెట్టకుండా, ఎటో వెళ్ళిపోనీయకండి.

2వ భాగము శరీరం వ్యాయామ శక్తి

ఇవాళ మీ వ్యాయామం మొదలెట్టండి. హృదయనాడికి సంబంధించిన వ్యాయామం చేయండి. మీ ఆరోగ్యం అందుకు అనుకూలించకపోతే, ప్రకృతిలో 15 నిముషాల పాటు నడవండి మరీ నెమ్మదిగా కాదు, మరీ పరుగులు తీసీకాదు. మీకు ఆరోగ్యం బాగుంటే మీరంతకు ముందు చేస్తున్న స్విమ్మింగో, రన్నింగో, స్కేటో, రోలర్ బ్లేడింగో ఇంకో 15 నిముషాలసేపు చేయండి. దాని సూత్రం మీ శరీరాన్ని ముందుకు తోయాలి. మీకు ఫలితాలు కావాలంటే ఏదో ఒక వ్యాయామం చేయండి తదుపరి 28 రోజులపాటు.

3వ భాగము నడవడిక దయాశక్తి

మీ నడవడిక నిదానంగా క్రమబద్ధంగా రూపుదిద్దుకుంటుంది. రోజువారీ చిన్న మార్పులతో, కొత్త రూపు దిద్దుకుని శక్తివంతంగా, బలవర్ధకంగా, దృఢంగా ఎదుగుతుంది. నిన్న రాసిన వాటిల్లో నడవడికని తీర్చిదిద్దే ఒక లక్ష్యం తీసుకోండి. ఈ కొత్త లక్షణం ఎందుకు అవసరమో, దాన్ని మీరు ఎలా పెంపొందించు కోవాలనుకుంటున్నారో, ఒక స్పష్టమైన ప్రణాళిక వేయండి. విలువైన లక్షణాలలో ఒక ముఖ్య లక్షణం దయ. మీ చుట్టూ ఉన్నవారి మీద దయాగుణం, వారి బాగోగుల చింతన ఉంటే మీకు చిరకాల ఆనందం కలగటమే కాకుండా వ్యక్తిగతంగా, వృత్తి పరంగా, సామాజికంగా మన్ననలు పొందుతారు. ఈ రోజు, ఇంకా దయగా, ఇంకా అర్థంచేసుకునేవాడిలా మారతాను అని గట్టిగా అనుకోండి. మీ మనసుతెరపై మీరు ఎదుటివారి మీద మీ దయాగుణం వర్షించటానికి అనువైన ఎన్నో అవకాశాలను చిత్రించుకోండి. ఇలా జరుగుతున్నట్టు ఊహించుకోండి - ఇది జరిగి తీరుతుంది.

రోజు : 3 తేది : ______________

1వ భాగము మనసు మనసుని అదుపులో పెట్టే శక్తి, మరియు విజయానికి 5 ప్రశ్నలు

ఇవాళ విజయం సాధించటానికి మీ మనసుని అదుపులో పెట్టే శక్తిని నేర్చుకుంటారు. మీ జీవితంలో అన్ని రంగాల్లో ఉన్నతి సాధించటానికి ముఖ్య సూత్రం మీరు దేని మీద దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే, అది మీరు పొందుతారు. అన్నీ మంచి విషయాలే ఆలోచించి, మీ మనసుని అందమైన బొమ్మలతో నింపితే, ప్రకృతి సూత్రం ప్రకారం మీ భావాలు మీ కళ్ళముందు నిజరూపం దాలుస్తాయి.

మనసుని కేంద్రీకరించటానికి అతి గొప్ప మార్గాల్లో ఒకటి ప్రశ్నలడగటం. ఇవాళ్టినుంచి మీరు విజేతల మనస్థితిని పొందండి. విజయానికి 5 ప్రశ్నలు వేసుకోండి. అందులో కొన్ని మంచి ప్రశ్నలు

i) ఈ రోజుని జీవమున్న మహాకావ్యంగా నేనెలా మలచగలను? దానికి నేనేం చేయాలి?
ii) నేను దేనికి కృతజ్ఞత చూపాలి? (మనసులో సంపూర్ణ పట్టిక తయారు చేసుకోండి)
iii) ఇవాళ నా మనసు, శరీరం, ఆత్మలని ఎలా మెరుగుపరచగలను ?
iv) నేను సైతం ప్రపంచ ఉన్నతికి ఎలా పాటుపడగలను ?
v) ఏం చేస్తే ఇవాళ నేను నవ్వుతూ ఆనందంగా గడపగలను ?

ఈ ప్రశ్నలు మీ జీవితంలో ఒక భాగం కావాలి. పొద్దునలేస్తూనే మొహం కడుక్కున్నంత సహజంగా, మిమ్మల్ని మీరు ఈ ప్రశ్నలు ప్రతి ఉదయం వేసుకోవాలి. దీనికి కేవలం కొన్ని నిముషాలు చాలు. అది షవర్ కింద నిల్చున్నప్పుడు వేసుకోవచ్చు. అది ఎంతో వేగంగా మీ భావాలని మార్చి, మీరు పని చేసే విధానాన్ని కూడా మారుస్తుంది. ఈ చిన్ని ఫార్ములా మీకు అంతులేని ఫలితాలని ఇచ్చి, మీ జీవితాన్ని ఫలప్రదం చేస్తుంది.

2వ భాగము - శరీరం ప్రకృతి అందాలను ఆస్వాదించటం

అలసిపోయిన మనసు, శరీరం ప్రకృతి ఒడిలో స్వాంతన చెందుతాయి. నిజమైన విశ్రాంతికి, ప్రశాంతతకి మొదటి మెట్టు, మీరు ప్రకృతి ఒడిలో గడిపిన మధుర క్షణాలే అన్నది గుర్తించండి. ఇవాళ ప్రకృతి లోకి వెళ్ళటానికి, మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రకృతిని ఆస్వాదించటానికి ఏదైనా మార్గం వెదకండి. ఒక వారం ప్రకృతిలో సేదదీరటమో, నేషనల్ పార్క్‌లో కొండ ఎక్కటమో, అదీకాదంటే చిన్న తోటలో అరగంట సేపు నడవటమో చేయండి. మీరు అందులోనే లీనమై పోయి, ప్రకృతి అందాలని, వాటి సహజత్వాన్ని, వాటి స్వచ్ఛతని పరిశీలించండి. ఇప్పుడు మన బ్రతుకు. ఎంతగందరగోళంగా తయారయిందంటే, మనకి కాసేపు అనంతమైన నీలాకాశంలోకి రెప్పవేయకుండా చూడటమో, ప్రశాంతమైన సరోవరం పక్కన మౌనంగా కూచోవటమో చేసి తీరాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఇలాంటి చర్యలేవో మీరు ఒక వారం పాటు చేసుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోండి.

3వ భాగము - నడవడిక. మీ వ్యక్తిగత విజయ డైరీ

మీరు మీ జీవితాన్నొక అద్భుత కావ్యంగా మలుచుకోవటానికి సిద్ధపడ్డారు. ఇప్పుడు మీరు ప్రతిరోజూ సాధించిన ఫలితాలు, మీ భావాలు, ప్రేరణలు, సవాళ్ళు ఎందులోనన్నా రాసుకునే అవసరం ఏర్పడింది. అలా రాసుకుంటే కలిగే అద్భుతం చెప్పనలవికానిది. అలా రాయటం వల్ల, మీ ఆలోచనల మీద మీకు స్పష్టమైన అవగాహన ఉండటంతో పాటు మీ ప్రణాళికలు మండే కోరికలుగా మారతాయి.

ఖరీదైనదేం కొనక్కరలేదు. చిన్న కాయిల్ ఉన్న నోటుబుక్ చాలు. వీలుంటే ప్రతి రోజూ రాయండి కాని ఒకటి, రెండు రోజులు రాయలేకపోయినా దిగులు చెందద్దు. దీని ముఖ్యోద్దేశం మీ ఆలోచనలని ప్రోగు చేసుకుని, కష్టమైన పరిస్థితుల్ని ఎలా ఎదుర్కొంటారన్నదే ! ఇలా ఒక నివేదిక లాగా రాయటం మీ బెంగని అరికట్టటానికి ఒక అద్భుత సాధన. పైగా ఇలా మీ సమస్య రాసుకోవటం వల్ల అది మీ బుర్రని పదే పదే తినదు. ఎప్పుడైతే సమస్యని విడదీసామో, దాన్ని ఎదుర్కొనటానికి స్పష్టమైన మార్గం తయారు చేసుకోవచ్చు, మీ ప్రశాంత మనస్థితికి ఏమాత్రం ఆటంకం కలగకుండా!

రోజు : 4 తేది : ____________

1వ భాగము - మనస్సు ఆటోసజెషన్, కలలు నిర్మించటం

స్వయం ఆధిపత్యానికి ఆటోసజెషన్ ఒక ముఖ్య పరికరం అవాలి మీకు. ఈ ప్రాచీన పద్ధతిద్వారా, ఆత్మ విశ్వాసం కొరవడిన వాడు ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుకోవచ్చు. ప్రేరణ లేని వాడు ప్రేరణ కలిగించుకోవచ్చు. ధనం లేనివాడు ధనం సంపాదించవచ్చు. ఆటోసజెషన్ చాలా తేలిక. ఈ కింది రెండు స్టెప్పుల ఫార్ములా ఉపయోగిస్తే చాలు.

i) మీరు సాధించి తీరాలనుకున్న లక్ష్యాన్ని రాసుకోండి (ఇది ఏదన్నా కావచ్చు. ఆత్మవిశ్వాసం నుంచి పది మిలియన్ డాలర్లు సంపాదించేదాకా). ఆ లక్ష్యం స్పష్టంగా, టూకీగా ఉండేలా చూసుకోండి.

ii) మీరు కోరుకున్న లక్ష్యాన్ని రోజు మొత్తంలో వీలున్నన్ని సార్లు తలుచుకోండి. ముఖ్యంగా లేవగానే, పడుకునేముందు. ఇది పదే పదే (వీటిని మంత్రాలని కూడా అంటారు) జపించండి. జరిగి తీరుతుందని అనుకోండి. స్పష్టంగా ఏర్పరచుకున్న లక్ష్యాన్ని, పదే పదే తలుచుకోవటంవల్ల మండే కోరికగా మారి, రూపుదిద్దుకుంటుంది. కాకపోతే దాన్ని ముఖ్యమైన పదార్థంతో - నమ్మకంతో - మేళవించాలి. మీ ప్రస్తుత పరిస్థితుల దృష్ట్యా మీకది సాధ్యమని పించకపోయినా నిరాశచెందకండి. ఆ లక్ష్యాన్ని ఒదలకుండా, ధైర్యంగా ముందుకుసాగండి, ఈ ఫార్ములాతో. మీ మనసు దానికి కావాల్సిన అవకాశాలని, ఫలితాలని సృష్టిస్తుంది.

2వ భాగము శరీరం స్వయం మర్దన

శరీరమంతా మర్దనచేస్తే మిలియన్ డాలర్లు పొందినంతగా ఆనందిస్తారు. అది మీకు మీరే, కేవలం 5 నిముషాలలో చేసుకోగలరు. ఆ మర్దన మీ చర్మాన్ని జారుడుగాను, మృదువుగాను, మెత్తగానూ చేసి, మీ కండరాలలో ఉన్న ఒత్తిడులను తగ్గించి, మీ మనసుని నిదానపరచి, మీకు విశ్రాంతిని, ప్రశాంతతని చేకూరుస్తుంది.

నువ్వుల నూనె కొనుక్కోండి (ఏ ఆరోగ్యదుకాణంలో నన్నా దొరుకుతుంది), నాలుగైదు చిన్న చెంచాల నూనెని మైక్రోవేవ్‌లో వెచ్చబెట్టండి. మరీ ఎక్కువ వేడిచేస్తే మీ శరీరం కాలిపోతుంది. మీ బాత్రూమ్‌లో మీ వేళ్ళు నూనెలో ముంచి, శరీర మర్దన మొదలెట్టండి. పాదాలనుంచి మొదలెట్టి, పాదాలూ, కాళ్ళు బలంగా రుద్దండి, ఎక్కడన్నా గట్టిగా ఉంటే అది పోయేలాగా రుద్దండి. తర్వాత పొత్తికడుపు, బొడ్డు దగరకి రండి. కాని అక్కడ సుతారంగా చేయాలి. గుండ్రంగా, గడియారం ముల్లు తిరిగిన వైపు మర్దన చేయండి. తర్వాత వీపు, మెడ, చేతులు చివరగా మొహం. మీ చర్మాన్ని బాగా మర్దన చేయాలి. అలా మర్దన చేసాక వీలుంటే వేడినీళ్ళలో కాసేపు నానండి. ఇలా చేయటం వల్ల విశ్రాంతి పథకంలో సేదతీర్చటమేకాక మీ శరీరంలోంచి అదనపు నూనెని తీసివేస్తుంది. అద్భుత ఫలితాల కోసం ఈ స్వయం మర్దనని రోజూ చేసుకోవచ్చు. కనీసం వారానికొకసారి మీరు విశ్రాంతి కోరుకుని, మీరు కాస్త సమయాన్ని వెచ్చించగలిగినప్పుడు చేయండి.

3వ భాగము నడవడిక. మీ సాంఘిక వాతావరణపెంపు

ఇవాళ్టి వ్యాయామం చాలా తేలిక. మీ దగ్గరే ఉన్న పుస్తకాల షాపుకో, లైబ్రరీకో వెళ్ళి డేల్ కార్నగీ రాసిన హౌటు విన్ ఫ్రెండ్స్ అండ్ ఇన్ఫ్లుయెన్స్ పీపుల్ చదవండి. వచ్చే వారంలో అది పూర్తి చేసేయండి. అందులో ఉన్న జ్ఞానాన్ని జీర్ణించుకుని, అందులోని సిద్ధాంతాలని పాటించటం మొదలెట్టండి.

రోజు : 5 తేది : ____________

1వ భాగము - మనసు ఏకాగ్రత సాధించటం

జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే మానసిక ఏకాగ్రత అవసరం. మీకు ఆశ్చర్యంగా తోచవచ్చు కాని ఇది అక్షరాలా నిజం. ఏకాగ్రత ఉంటే మీరు గతంలో జీవించరు. భవిష్యత్తులో జీవించరు. కేవలం వర్తమానంలో జీవిస్తారు. మీరు దృష్టి కేంద్రీకరించటం సాధించగలిగితే పెద్ద సమస్యలు దూదిపింజాల్లా తేలిపోతాయి. మీకు అంతకు ముందు కనబడని విషయాలు కనిపించటం మొదలు పెడ్తాయి. మనసు చెదరదు కాబట్టి మీరింకా సమర్థవంతంగా పనులు చేయగలుగుతారు. గతంలో పడ్డ అవస్థలను, చేసిన పనులను మర్చిపోగలుగుతారు. పనులు ఎంత సాఫీగా సాగుతాయంటే, మీరు మీకలలని, కోరికలని అతి తేలికగా సాకారం చేసుకోగలుగుతారు. ఏకాగ్రత వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. మనసు ఎంత దృఢంగా ఉంటే, జీవితం అంత ఆనందంగా ఉంటుంది. జీవితం ఒక గులాబీ పూవు లాంటిది. దాని మార్గంలో ముళ్ళు ఉంటాయి తప్పదు. కాని ఎప్పుడైతే మీరు ఆ ముళ్ళని అధిగమించి పైకి వచ్చారో, అప్పుడు గులాబీ లాంటి అందాన్ని ఆస్వాదించవచ్చు. గులాబీని, దాని అందమైన లక్షణాలని గుర్తుంచుకోండి. ఇవాళ్టి వ్యాయామం సరదాగా ఉంటుంది.

ఒక్క గులాబీ పువ్వు కొనండి. దాన్ని ఒక ప్రశాంత ప్రదేశంలో పెట్టి, మీకు వీలున్నంత సేపు దానికేసి తేరిపార చూడండి. దాని అద్భుత లక్షణాలని, అందమైన సుతిమెత్తని రేకులని, దాని పరిమళాన్ని ఆస్వాదించండి. గులాబీ నుంచి మీ చూపుని గాని, మనసుని గాని పక్కకి మళ్ళించకండి. మీకు ఏకాగ్రత చూపటం మనసుకి అలవాటు చేయకపోయుంటే వేరే ఆలోచనలు తొంగి చూస్తాయి. మరేం ఫర్వాలేదు. వాటిని సాక్షీభూతంగా చూడండి. ఆకాశంలో మేఘాలు దూదిపింజాల్లా తేలిపోతుంటే చూస్తున్నట్టు చూడండి. మళ్ళీ గులాబీకి రండి. ఈ వ్యాయామం ప్రతి రోజూ సాధన చేయండి. చాలా ముఖ్యమైన వాటిల్లో ఇది ఒకటి. ఎప్పుడైతే ఏ ఆటంకం లేకుండా మీరు 20 నిముషాలపాటు దృష్టి కేంద్రీకరించారో, అప్పుడే మీరు మీ మనసుని నియంత్రించినట్టు లెక్క. అప్పుడది మీకు ఏం కావాలంటే అది చేస్తుంది. మీ మనస్సుని దృఢపరుస్తుంది, మీరే ఆశ్చర్యపోయేలా!

2వ భాగము - శరీరం గొంతుని నియంత్రిస్తే బలం పెరుగుతుంది.

ప్రాచీన టిబెటన్లకి శరీర ఆరోగ్యం ఏడు తిరిగే వార్టెక్సుల మీద ఆధారపడి ఉన్నాయని నమ్మకం. ఎప్పుడైతే ఆ తిరగటం నెమ్మదిస్తుందో, అప్పుడే శరీరపు హార్మోన్లలో మార్పులు జరిగి, వృద్ధాప్యం మీద పడుతుంది. అందులో ఒకటి, మెడకింది భాగంలో ఉండి, మన స్వరపేటికని (వోకల్ కార్డ్సుని) నియంత్రిస్తుంది. మన గొంతుని దృఢపరిస్తే, ఆ వార్టెక్స్ ప్రేరేపింపబడి, మనకి ఎక్కువ ఆరోగ్యం చేకూరుస్తుంది. అందుకే టిబెటన్ మాంకులు రోజూ ఛాంటింగ్ చేస్తారు. అలా స్వరపేటికని నియంత్రించటం వల్ల అటు అతి ముఖ్యమైన ఏకాగ్రతా కుదురుతుంది, ఇటు శరీరానికి అవసరమైన పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమూ కలుగుతుంది.

సాధన : మిమ్ అని పదే పదే రోజుకి కనీసం ఐదు నిముషాల సేపు చేయండి. మీరు షవర్ బాత్ తీసుకుంటుండగా చేస్తే ఇంకా బాగుంటుంది. రాన్రానూ గొంతు తగ్గిస్తూ రండి. చివరికి వచ్చేసరికి చాలా లో గొంతులో అనాలి. అప్పుడు అద్భుత ఫలితాలు కలుగుతాయి.

3వ భాగము నడవడిక మర్యాద

మనిషి చూపే మర్యాద అతను ఎలాటి వాడో చెప్తుంది ! మీరు కలిసే ప్రతి వ్యక్తితోను, వినయం చూపితే మీ నడవడిక ఉన్నతంగా ఉండి, మీ సంబంధ బాంధవ్యాలు అనూహ్యంగా పెరుగుతాయి. ఇవాళ మీరు ఎదుటి వాళ్ళని మెచ్చుకుంటున్నామని వాళ్ళకి అర్థమయ్యేలాగా ఏ విధంగా మన్నన చూపుతారో ఒక పట్టిక తయారు చేయండి. ఈ అవకాశాలను వినియోగించుకుని ఎదగండి. ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి. మీ అనుమతి లేనిదే మిమ్మల్ని ఎవరూ కించపరచలేరు. ఎవరైనా మీతో అమర్యాదగా ప్రవర్తిస్తే మీరు మీ పరిధినుంచి క్రిందకి దిగజారకండి. మీరు మీ ప్రశాంతతని కోల్పోకండి. గొంతు పెంచి ఎవరి మీదా అరవకండి.

రోజు : 6

తేది : ______________

1వ భాగము : మనసు మనసుని శోధించండి

ఆరోగ్యం, తెలివి తేటలు పెరగాలంటే మానసిక ప్రేరణ చాలా ముఖ్యం. ఈ పుస్తకం ద్వారా మీరు ముందే నేర్చుకున్నారు. మనం ఎంత ఎక్కువ వాడినా మన మనసు నిగూఢశక్తిని 25 % కంటే ఎక్కువ వాడటంలేదని. మీరు కష్టపడి పని చేసి మానసిక రాక్షసుడిగా ఎదగాలి. మీ సామర్థ్యాల గురించి ఎవరన్నా ఏదన్నా అంటే పట్టించుకోకండి. మీకు మీరే మీరు సాధించగలిగిన వాటి గురించి, మీ గురించి ఏవీ హద్దులు ఏర్పరచుకోకండి. అసలు అలాంటి హద్దులు లేనేలేవు.

మీరు మీ మనసుని శోధించాలి. మనసుకి ఉన్న శక్తి గురించి, నమ్మశక్యం గాని సామర్థ్యం గురించి తెలుసుకోవాలన్న తపన ఉండాలి. దానికి కావాల్సిన మొట్టమొదటి మెట్టు ఓపెన్ మైండు. ధ్యానం, యోగా, దృష్టి కేంద్రీకరించటం, దృశ్య చిత్రీకరణ. ఇవన్నీ విజయ శిఖరం మీద నున్న ప్రపంచ క్రీడాకారులు ఆచరించిన సూత్రాలు. సెయిన్‌ఫెల్డ్ రోజూ యోగా చేస్తాడు. ఎందరో వాణిజ్యవేత్తలు రకరకాల ధ్యాన ప్రక్రియల ద్వారా ప్రశాంతత, మంచి ఆరోగ్యం పొందారు.

సాధన : మీ ఊర్లో ఉన్న లైబ్రరీకి వెళ్ళో, పుస్తకాల దుకాణంకి వెళ్ళో విజేతల మీద ఉన్న పుస్తకాలు చదవండి. మీరు అంతకు ముందు విని ఉండని, కొత్త పేర్లున్న రెండు పుస్తకాలు ఏరుకుని, అందులో ఏం రాసి ఉందో చదవండి. వ్యక్తిత్వ వికాసం మార్గంలో మీకు ఎదురైన కొత్త ఆలోచనలు స్వీకరించటానికి సిద్ధంగా ఉండండి. కొత్త విషయాలు ప్రయత్నించండి.

2వ భాగము : శరీరము తక్కువ నిద్ర, ఎక్కువ జీవనం

ఆరోగ్యం సలక్షణంగా ఉండాలంటే రోజుకి 6 గంటలు నిద్రపోతే చాలు, కాని చాలా మంది అనవసరంగా ఇంకా ఎక్కువ సేపు నిద్రపోతారు. వారానికి కేవలం 168 గంటలే ఉన్నాయి, చేయటానికి ఉత్సాహకరమైన పనులేమో, అంతులేనన్ని ఉన్నాయి. మీ ఉత్పాదక శక్తి పెంపొందించుకోవటానికి అతి ముఖ్య సూత్రాల్లో ఒకటి - రోజుకి ఒక గంట తక్కువ నిద్రపోవటం. అతి నిద్ర అనేది చెడు అలవాటు లోంచి పుట్టింది. జీవితం ఉన్నమయంగా విజయ వంతంగా ఉండాలంటే ఈ అలవాటుని చేధించి, మీకు ఎంత అవసరమో అంతసేపే నిద్రపోండి.

ఏదైనా నెమ్మదిగా మొదలెట్టాలి. అందుకని రేపు అరగంట ముందే లేవండి. ఇలా మూడు రోజులు లేచాక, నాలుగో రోజునుంచి గంట ముందు లేవండి. రానురాను తెలిగ్గా లేవగలుగుతారు. మూడు వారాలతర్వాత, ఇన్నాళ్ళు, ఇంత అమూల్యమైన సమయాన్ని ఎందుకు వృధాచేసాను అని బాధపడ్తారు. దీని వెనుక రహస్యం ఏమిటంటే, ఏ పనైనా సరే వదలకుండా 21 రోజులపాటు చేస్తే, మీకది ఒక అలవాటుగా మారి, మీకు చేయటం తేలికవుతుంది. అందుకని ఈ అలవాటు ఇన్ని రోజులు పాటించండి. ఇన్నాళ్ళు నాకు బొత్తిగా తీరిక లేదని వాపోయిన మీరే ఎంత సమయం మిగిలిందో అనుకుంటారు. ఇది అతి శక్తివంతమైన విజయ రహస్యం. దీని స్వభావం చేత మీ జీవితం అనూహ్యంగా మంచి మార్గానికి మళ్ళుతుంది.

3వ భాగము : నడవడిక సాయపడండి

ఇస్తూ ఉంటే వస్తూ ఉంటుందని పెద్దలు ఊరికే అనలేదు. ఇది ప్రకృతి సహజం. చాలా మంది ఇస్తే తక్కువైపోతుంది అన్న మనస్థత్వం కలిగి ఉంటారు. అందుకే వాళ్ళు వాళ్ళ ఆలోచనలని, డబ్బుని, తెలివి తేటలని కూడా ఎవరితోనూ పంచుకోరు. వాళ్ళకి ఉండటమూ తక్కువే ఉంటుంది. అలా చేస్తే అంతే మరి! అందుకని ఎదుటివారికి సాయం చేసే అలవాటు, ముఖ్యంగా అవసరంలో ఉన్నవారికి, పెంచుకోండి. మీ కిష్టమైన ఆశ్రమానికి డబ్బు ఇవ్వండి. నలుగురితో కలిసి మంచి చేయటానికి వెనుకాడవద్దు. మీ వ్యాపారరంగంలోనూ, మీ సంఘంలోనూ నలుగురితో కలిసి పనిచేయండి. మీరా, నేనా? అనే మనస్తత్వానికి స్వస్తి చెప్పండి. ఎప్పటికీ ఒక్క చేయికన్నా రెండు చేతులు కలిస్తేనే బలం.

రోజు : 7

తేది : ______________

1వ భాగము : మనసు ఫోటోలాంటి జ్ఞాపకశక్తి

అతి ముఖ్య రహస్యం ఏమిటంటే ప్రతిమనిషిలోనూ ఫోటోలాగా అద్భుతజ్ఞాపక శక్తి అట్టడుగు పొరల్లో నిక్షిప్తమై ఉంది. దాన్ని వెలికి తీసి, ప్రాణం పోయండి. మీరు చివరగా ఏం మర్చిపోయారో, అది మళ్ళీ ఎలా గుర్తుకొచ్చిందో ఒక్కసారి గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. ఆ విషయం మీ జ్ఞాపకంలోనే ఉంది. కాకపోతే అది నిద్రపోతోంది. దాన్ని మీరు తట్టి లేపాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. మీరు జీవితంలో అనుభవించిన ప్రతి ఒక్క విషయమూ మీ మనసు పొరల్లో నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. సరియైన ట్రిగ్గర్ నొక్కి తే బయటకు వస్తుంది.

మీ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలంటే సబ్‌కాన్షస్ మైండు సంసిద్ధమైన మరుక్షణం దానికి ముక్కుసూటిగా కమాండ్‌లివ్వటమే ! అలా చేయాలంటే ముందు మీరు విశ్రాంతిగా ఉండాలి. ఒక ప్రశాంత ప్రదేశంలో వెనక్కి వాలి విశ్రాంతిగా పడుకోండి. 20 దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాశలు తీసుకోండి. ప్రతి నిశ్వాసతో మీలోని ఒత్తిడి మిమ్మల్ని వదిలి వెళుతున్నట్టు ఊహించుకోండి.

తర్వాత కాళ్ళనుంచి తల వరకూ, మీ శరీరానికి కమాండ్లు ఇచ్చుకోండి, బాగా విశ్రాంతి చెందమని. ఉదాహరణకి, కాళ్ళ దగ్గర మొదలు పెట్టి, ఇప్పుడు నాకాళ్ళు చాలా బరువుగా ఉన్నాయి. నాకా బరువు తెలుస్తోంది అనండి. దాని తర్వాత పిక్కలు, తొడలు అలా ఒక్కొక్క దానికీ చెప్పుకురండి. త్వరలోనే మీ శరీరం రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి, మీరు పూర్తిగా విశ్రాంతి పొందుతారు. ఈ పరిస్థితిలో అసాధారణ శక్తులున్న మీ సబ్‌కాన్షస్ మైండు, మీరేది చెపితే అది చెవులు రిక్కించుకుని వినటానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. అందుకని ఐదు నిముషాల సేపు, ఈ కింది కమాండ్ ఇవ్వండి. నాకు పరిపూర్ణ జ్ఞాపకశక్తి ఉంది. నాకెప్పుడు ఏది కావాలంటే అది నేను గుర్తుకు తెచ్చుకోగలను. నా జ్ఞాపకశక్తి పరిపూర్ణంగా ఉండి, నాకు సేవ చేయటానికి సిద్ధంగా ఉంది.

ఇలా 21 రోజులు చేయండి, మీకే కొట్టొచ్చినట్టు మార్పు కనిపిస్తుంది.

2వ భాగము : శరీరము ప్రాణాయామం.

ప్రాణాయామం మిమ్మల్ని అద్భుతంగా విశ్రాంతి పరచి బలాన్నీ శక్తినీ ఇస్తుంది. ప్రాణాయామం మీ లింఫ్‌ని, మీ క్లీనింగ్ సిస్టమ్‌ని సరిచేసి, తద్వారా మీ కణాలని ఇంకా సమర్థవంతం చేస్తుంది. ప్రాణాయామం వల్ల రక్తంలోకి ప్రాణవాయువు పూర్తిగా ప్రసరించి, మీకు చక్కటి ఆరోగ్యం కలుగచేస్తుంది.

సాధన : ప్రాణాయామం ఈ నిష్పత్తిలో సాగాలి. 1-4-2. మీరు రెండు క్షణాలపాటు గాలి వదలాలి. ఈ వృత్తాని పదిసార్లు చేయాలి. అలా రోజుకి మూడుసార్లు చేస్తే మీకు అద్భుతంగా శక్తిపెరిగి, ఆరోగ్యమూ బాగుపడుతుంది.

3వ భాగము : నడవడిక పట్టుదల వెనక విజయం

ప్రతి గొప్పవ్యక్తి జీవిత కాలంలో రెండు , మూడు సార్లన్నా విఫలుడయ్యే ఉంటాడు. ఎడిసన్ అంత గొప్ప విజయం లైట్ బల్బుని కనుగొనటం సాధించే ముందు 10,000 సార్లు విఫలమయ్యారు. ఆయన విజయరహస్యం అడిగితే, ఇలా చెప్పాడు. 'నేను ఎన్ని సార్లు విఫలమయ్యానంటే నాకింక ఒకటే మార్గం మిగిలింది అదే విజయం. నేను అన్ని రకాల విఫలాలని అనుభవించేశాను'. టెడ్ టర్నర్ యొక్క బయోగ్రఫీ 'ఇట్ ఎయిన్ట్ యాజ్ ఈజీ యాజ్ ఇట్ లుక్స్' లో అతని పాఠశాల స్నేహితులు చెప్తారు. వాళ్ళకి అతనిలో కనబడిన ఆశ్చర్యమైన విషయం అతను పట్టువదలకుండా సాధించటం. అతను ఏదైనా లక్ష్యం అనుకుంటే అది సాధించే దాకా నిద్రపోయేవాడు కాదుట. మంచి మనిషిని ఏదీ లొంగదీయలేదు. ఈ విషయం మీరెంత త్వరగా నేర్చుకుంటే అంత మంచిది. ఏదైనా సమస్య వస్తే దాన్ని పట్టుకుని క్రుంగిపోకుండా, లేదా ఎప్పుడూ నాకే ఎందుకు రావాలి అని వాపోకుండా, సమస్యని ఒక సవాలుగా తీసుకోవటం మొదలెట్టండి. వాటి కోసం ఎదురుచూడండి. అవి మీరు నేర్చుకుని, ఎదగటానికి దొరికిన, మీ నడవడికి పరీక్షలుగా భావించండి. జీవన పథంలో సవాళ్ళు లేకుండా ఎప్పుడూ ఉండవు. కాకపోతే విజేతలు వాటిని ప్రేమించటం నేర్చుకుంటారు. వాటి నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుని, వాటి మీదే ఆధారపడతారు.

రోజు : 16 తేది : ____________

1వ భాగము: మనసు బుల్లి సెలవ సంబరాలు

మీరు స్వీయం ఆధిపత్యం సాధించాలంటే, మీ శరీరంలోంచి మీకు కలిగే ఒత్తిడిని పారద్రోలాలి. అతిగా ఒత్తిడి కలిగితే మీరు సరిగా పనిచేయలేకపోగా, మీలో నిద్రాణమైఉన్న గొప్ప నిగూఢశక్తిని తట్టిలేపలేరు. ఒత్తిడిని తగ్గించే సాధనలు మీ దినచర్యలో ఒక భాగంగా మారాలి. దీనికెంతో సేపు పట్టదు. మీరు చేయటం మొదలెట్టాక ఇంకా ప్రశాంతంగా, ఇంకా బలంగా, ఇంకా సంతోషంగా ఉంటారు.

సాధన: ఒక ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో హాయిగా కూర్చోండి. మీ ఆఫీసులో ఉంటే, తలుపు వేసుకుని, ఫోన్ పక్కన పెట్టేయండి. కళ్ళు మూసుకుని దీర్ఘ శ్వాసక్రియ చేయండి. పొట్ట ఒక బెలూన్‌లాగా ఉప్పొంగేంతగా లోపలికి గాలిపీల్చండి, కాసేపు కుంభించి, పూర్తిగా గాలి వదలండి. పొగగొట్టం లోంచి పొగ బయటకు వచ్చినట్టుగా, మీరు గాలి వదిలినప్పుడు మీ బెంగలు, ఒత్తిడులు బయటకు వచ్చినట్టు చిత్రించుకోండి. అలా రెండు నిముషాలసేపు గట్టిగా ఊపిరి పీల్చి, వదిలి, మీ ఒత్తిడిని ఒదుల్చుకోండి. శ్వాస మీదే ధ్యాస పెట్టండి.

ఇప్పుడు, కాళ్ల నుంచీ మొదలెట్టి, మీ శరీరం నమ్మలేనంత బరువు అయిపోయినట్లు ఊహించుకోండి. మీ పిక్కలు బరువు తట్టుకోలేక నేలమీదికి ఒరుగుతున్నాయి. తర్వాత మీ కాళ్ళు తేలికయి, మీ కండరాలు విశ్రాంతి పొందుతున్నట్టూ, మీలోని ఒత్తిడి మటుమాయమయినట్టూ చిత్రించుకోండి. మీకు చెప్పలేనంత హాయిగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు మీరు సెలవలకెళ్ళినట్లుగా ఊహించుకోండి. ప్రపంచంలో ఉన్న టైమంతా మీకే ఉన్నట్లుగా ఉంది. మీ చేతికి గడియారం లేదు, పరుగులు పెట్టాల్సిన అప్పాయింట్‌మెంట్సూ లేవు. హాయిగా చక్కటి, చిక్కటి అడవిలో కాళ్ళకు చెప్పులు లేకుండా నడుస్తున్నారు. పక్షుల కిలకిలారావాలు, సెలయేటి గలగలలు వీనుల విందు చేస్తున్నాయి. గులాబీపూల, లవండర్‌పూల పరిమళాలని వీచేగాలి అందంగా మోసుకొస్తోంది. నడుస్తుంటే, తడిసిన నేల చెమ్మదనం కాలివేళ్ళకి తెలుస్తోంది. చెట్ల కొమ్మల మధ్యనుంచి దోబూచులాడుతూ, మీతో సరసాలాడుతున్న సూరీడుని చూస్తున్నారు. నేనెక్కడున్నానో చెప్పకో అన్నట్టుగా సూర్యకిరణాలు అల్లనల్లన పడుతున్నాయి. అలా పచ్చటి ప్రకృతి అందాలను కలబోసుకుంటూ ముందుకు నడిస్తే, నిర్మల తటాకం కనిపించింది. అది ఎంత ప్రశాంతంగా ఉంది! ఒక పెద్ద మెరుపుటద్దంలా మెరిసిపోతుంటే, ఆ గట్టు ఒడ్డునే ఉన్న చెట్లు తమ నీడల అందాలని అందులో చూసుకుని మురిసిపోతున్నాయి. మీ మనసు 'పోదూ బడాయి! నిన్ను మించి నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను సుమీ' అని తటాకంతో గారాలు పోతుంది. ఎంత హాయిగా ఉంది? ప్రకృతిలో మమేకం చెందలేదూ? ఇదే మీ బుల్లి సెలవ సంబరాలు. బాగుందా? బాగా ఆనందించాక, అప్పుడు నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి. పనిలోకి వెళ్ళండి హాయిగా, ఆనందంగా, తాజాగా, ఉత్సాహంగా.

2వ భాగము: శరీరము మీ బొజ్జ మటుమాయం

చక్కటి ఆరోగ్యం కావాలంటే బొజ్జ దగ్గర కండరాలు బలంగా ఉండాలి. వయసు పెరిగిన కొద్దీ, కడుపుని పటుత్వంగానూ, సన్నగానూ ఉంచుకోవటం చాలా కష్టం. అలా ఉండాలంటే పొట్టచుట్టూ ఉన్న కొవ్వుని ఏరోబిక్ ఎక్సర్‌సైజ్ ద్వారా కరిగించుకోవాలి. వెయిట్ ట్రెనింగ్ ద్వారా లేదా సిట్ - అప్స్ ద్వారా కడుపు కింద నరాలని గట్టిపరచుకోవచ్చు. పొట్ట పెరగకుండా ఉండాలంటే, తేలిగ్గా ఉన్న కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉన్న తేలిక ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ, మిగతా 14 రోజులూ, 20 సిట్ -అప్స్ చేయండి.

3వ భాగము: నడవడిక బాగా ప్రేమించటం ఎలా?

మీరొక ఛెఫ్ అవాలనుకుంటే, వంటింట్లోకి వెళ్లి నేనొక ఛెఫ్‌ని అని చెప్పేయ లేరు. దానిక్కావాల్సిన శిక్షణ పొందాలి. అలాగే టీచర్ అవాలన్నా క్లాసుకెళ్ళి పాఠం టకటకా చెప్పేయలేరు. కొంత శిక్షణ అవసరం, అలాగే పుడుతూనే ప్రేమికుడూ అవలేరు! మీ వాళ్లతో మీ అనుబంధం గట్టిపడాలన్నా, మీ వాళ్ళని మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమించాలన్నా, మీరు దానికి కూడా శిక్షణ పొందాలి. ఒక కాగితం మీద, మీరు ఎవరికి దగ్గర అవుదామనుకుంటున్నారో, ఎవరిని నిజంగా ప్రేమిస్తున్నారో వాళ్ల పేర్లు రాయండి. ఇప్పుడు ఒక్కొక్కళ్లకీ ఒక్కో ప్రేమ లేఖ రాయండి. కంగారు పడకండి. ఇవి వాళ్ళకి పంపించబోవటం లేదు. అందుకని మీరు మనసు విప్పి, నిస్సందేహంగా మీ భావాలన్నీ కలబోసుకోవచ్చు. వాళ్ళంటే మీకెంత ప్రేమో, వాళ్ళ మీద మీ అభిప్రాయమేమిటో వివరించండి. మీ ఉత్తరంలో ప్రేమను కురిపించండి, కొత్త భావాలు చిందించండి. అవి సిల్లీగా ఉంటే 'నవ్విపోదురుగాక నాకేటి సిగ్గు' అనుకోండి. కాని నిజాయితీ చూపండి. 'రాసాను ప్రేమలేఖలెన్నో' అన్న మాట ఒక్కటి చాలు మిమ్మల్ని ఆనందంలో ముంచెత్తటానికి, మీలో ప్రేమ ఉప్పెనలా పొంగటానికి. చివరిగా, ఈ వారంలో వీళ్ళతో మీ అనుబంధం మరింత పటిష్టమవటానికి ఏదైనా ప్రయత్నం చేయండి.

రోజు 17 తేదీ: ____________

1వ భాగము: మనసు మళ్లీ కైజెన్: నిరంతర, అంతులేని మెరుగుపర్చుట

ఈ పుస్తకం కైజెన్ యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి నొక్కి వక్కాణిస్తూనే ఉంది: మీ జీవితంలో అన్ని రంగాల్లోనూ రోజువారీ పెరుగుదల. మీరు ఈ విధానం చేస్తున్నారు, ఇక్కడి దాకా వచ్చారు అంటేనే మీరు పరిస్థితులని మనమేమీ మార్చలేమనీ, జీవితం ఏదిస్తే అది స్వీకరించాలనీ భావించే అందరిలాంటి వారు కారని అర్థమవుతుంది. ప్రతి ఒక్కరోజూ, అది ఎంత చిన్నదైనా సరే, మిమ్మల్ని మెరుగుపరిచేందుకు ఒక్కో అడుగు అన్నా ముందుకు వేయండి. మహోన్నత జీవనం! సారాంశం ఇదే! అలాంటి అడుగులు మీరు రోజూ వేస్తే మీకు ఫలితాలు కొట్టొచ్చినట్లు కనిపించి, మీ జీవితం ప్రతి రంగంలోనూ ఉన్నత శిఖరం చేరుతుంది. కైజెన్ సూత్రం ఇవాళ వాడటానికి మీకు కొన్ని సూత్రాలు యివిగో:

i) మీ గురించిన జ్ఞాపకాలు మొదలెట్టండి.
ii) టీవీ ప్లగ్గు తీసేసి, మీ చుట్టూతా ఉన్నవారితో హాయిగా కబుర్లు చెప్పండి.
iii) పాత స్నేహితులు ఐదుగురికి ఉత్తరాలు రాయండి (మంచి అలవాటు!)
iv) ఇవాళ మొదలెట్టిన ప్రతిదీ ముగించండి.
v) గుండెధైర్యం చూపించే పనేదైనా చేయండి.
vi) ఏదైనా కొత్త భాష నేర్చుకోండి, జాస్ ట్రంపెట్ క్లాసులకెళ్ళండి.
vii) మూడు దినపత్రికలు చదవండి, ఇవాళ ఎడిటర్‌కి ఉత్తరం రాయండి.
viii) ఒపెరాకో, సింఫనీకో, బ్యాలేకో వెళ్ళండి. జీవితాన్ని సాధించండి!
ix) రేడియో వినండి - మీరు ఆర్థికపరంగా పెట్టుకున్న లక్ష్యాలని పునఃపరిశీలించండి.
x) మీరు అయితీయుదామనుకున్న వ్యక్తిగా మిమ్మల్ని చిత్రించుకోండి

2వ భాగము: శరీరము శక్తిని ఇచ్చుకోవటం

శక్తి లేనిదే మీరు మీ లక్ష్యాలని చేరుకోలేరు. గాంధీ రోజుకి నాలుగు గంటలే పడుకునే వారు. ఆయనకి తన దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సంపాదించాలన్న కోరికా, దానికి తగ్గ శక్తీ రెండూ ఉన్నాయి. ఇక్కడ మీ శక్తి సామర్థ్యాలు పెంచుకునేందుకు కొన్ని అద్భుత పథకాలు ఉన్నాయి (మీ దినచర్యలో ఉపయోగించటానికి ఏవైనా రెండు ఎన్నుకోండి)

i) హుషారుగా ఉండండి. తమాషా ఏమిటంటే మీరు శక్తిని ఖర్చుపెడితే మీకు శక్తి పెరుగుతుంది.
ii) ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన ప్రాణాయామం ప్రక్రియలు చేయండి.
iii) శక్తినిచ్చే ఆహారం తినండి: తాజా పండ్లు, కూరగాయలు
iv) దిగులు పడితే శక్తి చాలా హరించుకుపోతుంది. విశ్రాంతి పొందండి, ధ్యానం చేయండి, తేలిక అవండి.
v) ఆటో సజెషన్ ఇచ్చుకోండి: 'నేను పూర్తిగా ఉత్సాహంగా, శక్తివంతంగా ఉన్నాను'
vi) రాత్రి భోజనం అయ్యాక వడివడిగా నడవండి. ఒక్క పదినిమిషాల సేపైనా సరే!
vii) గతంలో మిమ్మల్ని ఉత్సాహపరిచిన, మీ కిష్టమైన పాటలు వినండి.
viii) మీరు గనుక అలసిపోతే ఒక్క కునుకు తీయండి(మాక్సిమమ్ 15 నిముషాల సేపు)

3వ భాగము: నడవడిక ఇంకా ఎక్కువ డైరీ రాయటం

మీ సక్సెస్ డైరీ తీసి వివరంగా రాయండి. మీ ఆలోచనల్లోనూ, మీ జీవితంలోనూ మీరు గమనిస్తున్న మార్పులు. మీకు జరుగుతున్న సానుకూల పనులు ఏవి? మీరు ఇంకా ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్ళేవి, వాటిని అధిగమించటానికి ఏం ప్రయత్నం చేసి మీరు మొదటి రోజున మీకై నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాలని చేరుకుంటారు? ఈ మహోన్నత జీవనం! విధానం నుంచి ఇప్పటి వరకూ మీరు నేర్చుకున్న పథకాలు, సూత్రాలు రాయండి. మీకు మీరే అభినందనలు తెలుపుకోండి, ఇంత దూరం వచ్చినందుకూ - త్వరలోనే మీరు పొందాల్సిన ఉత్తమ జీవితం పొందబోతున్నందుకూ!

1వ భాగము: మనను ఏకాగ్రత పెంచుకోవడం

మానసిక ఏకాగ్రత యొక్క అవసరం మహోన్నత జీవనం విధానంలో నొక్కి వక్కాణించటమైనది. ఇవాళ, మీరు మీ మనసుని దృఢపరచుకుని, అద్భుతాలు సాధించటానికి ఇంకొక వ్యాయామం నేర్చుకుంటారు.

వ్యాయామం: రెండు నిముషాల మనను

ఇది ఒక సంతోషకరమైన వ్యాయామం. ఏకాగ్రత కుదరక, ఏదో ఆలోచనల వెంట పరుగులు తీసే మనసుని లాగి, ఆపి దృఢపరుస్తుంది ఇది. మీరు చేయాల్సిందల్లా రెండు నిముషాల సేపు మీ గడియారంలోని క్షణాల ముల్లుకేసి దీక్షగా చూడటమే! ఆ ముల్లు కేసే తీక్షణంగా చూడండి, వేరే ఏ ఆలోచనా మీ మనసులో చోటు చేసుకోకుండా చూడండి. మీ ప్రపంచం అంతా ఆ చిన్న ముల్లు కదలికలో నిబిడీకృతమై ఉంది, మీ శక్తినంతా కూడదీసుకుని మరీ ఈ వ్యాయామాన్ని సరిగ్గా చేయండి. ఈ పద్ధతిని రోజుకి మూడుసార్లు పాటిస్తే 21 రోజులు తిరిగేసరికి, మీరొక శక్తివంతమైన మనసుని పెంపొందించుకుంటారు. అంతేకాదు మీ శారీరక శక్తి, మీ మానసిక ఉత్సాహం కూడా పెరిగినట్లు గమనిస్తారు.

2వ భాగము: శరీరం యోగా యొక్క ఆశ్చర్యకరమైన లాభాలు.

మీ శారీరక ఆరోగ్యాన్ని అందని ఎత్తుకు తీసుకొని పోవాలనుకుంటే, యోగాని మించిన సాధనం లేదు. ప్రతి పట్టణంలోనూ యోగా క్లాసులు నడుపుతున్నారు. ఆ యోగాసనాలు వేయటానికి క్లిష్టమైనవి కాకపోగా, పైపెచ్చు మీకు కావాల్సిన విశ్రాంతినిస్తాయి. క్రమబద్ధంగా యోగా చేయటం వల్ల మీరు ప్రశాంతంగా, శక్తివంతంగా ఉంటారు. మీరు రంగు వస్తారు. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. కండరాల బలం పెరుగుతుంది. ఈ క్షణమే ఈ ముఖ్యమైన అడుగు వేయండి! మీరేమీ నష్టపోరు సరికదా ఎంతో లాభం పొందుతారు.

3వ భాగము: నడవడిక స్నేహం విలువ

'స్నేహమేరా జీవితం... స్నేహమే నా పెన్నిధి' అన్నట్లుగా మంచి స్నేహితులు ఉంటే జీవితం ఆనందమయంగా సాగటమే కాక, జీవితకాలం పొడిగింపబడుతుంది కూడా. మిచిగన్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు మిచిగన్ నివాసులైన టికుమ్‌సెహ్, ఎక్కువమంది కుటుంబ సభ్యులు, ఎక్కువమంది స్నేహితులు ఉన్నవాళ్ళు ఎక్కువ కాలం బ్రతికారు అని తేల్చారు. వేరే పరిశోధనల్లో పెళ్లయిన వారి జీవితకాలం పెళ్ళికాని వారికన్నా ఎక్కువేనని నిరూపించారు.

ఇవాళ మీ స్నేహపరిధిని అనూహ్యంగా విస్తృతి చేయటానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఇంకా దగ్గరవుదామనుకుంటున్న ఐదుగురి స్నేహితుల పేర్లు ఏరి, ఒక కాగితం మీద రాయండి. వాళ్ళ స్నేహమంటే మీకెందుకు ఇష్టమో కూడా రాయండి. చివరగా, వాళ్ళతో మీ స్నేహాన్ని ఎలా పటిష్టపరుచుకోవాలనుకుంటున్నారో స్పష్టంగా వివరించండి. అది ఎలాగన్నా అవచ్చు! వాళ్ళని మెచ్చుకుంటూ ఒక ఉత్తరం రాసి, వాళ్ళకి నచ్చుతుందని మీ కనిపించిన ఒక ఆర్టికల్ వాళ్ళకు పంపటం ఒక పద్ధతి. ఏదైనా మంచి పుస్తకం కొని, స్వయంగా వాళ్లింటికెళ్లి ఇచ్చి, 'నేను పుస్తకాల షాపుకెళితే ఈ విలువైన పుస్తకం కనబడింది. ఇది నీకు చాలా నచ్చుతుందనిపించింది.' అని చెప్పటం ఇంకో పద్ధతి. లేదా ఒక స్నేహితుడితో కలసి ఆదివారం పొద్దున్న బయటకి వెళ్లి ఏదైనా తినండి, లేదా సముద్రపుటొడ్డున స్నేహితుడితో కలిసి సూర్యోదయపుటందాలు పంచుకోండి. ఒక 'ప్రేమలేఖ' రాయటం కూడా ఒక పద్ధతే. ఇంతకు ముందెప్పుడూ అలాటి అవసరం వచ్చి ఉండదు మీకు. అలా రాయటం వల్ల ఆ వ్యక్తి ఎంత ముఖ్యమైన వ్యక్తో మీరు చెప్పకనే చెప్పినట్లవుతుంది.

1వ భాగము: మనను ఆశాజీవనం అశించటం

ఆశాజీవనం మీ జీవితాన్ని మార్చేస్తుంది. మీ జీవితం ప్రాణమున్న మహాకావ్యంగా సాగాలని ఆశిస్తే, మీరు ఆనందంగా ఎక్కువ కాలం జీవించి, ఈ అద్భుత ప్రపంచం మీకందించే ఎన్నో అందాలని అనుభవించగలరు. 99 హార్వర్డ్ విద్యార్థులను పరిశోధకులు పరిశీలించారు. 1988లో వాళ్ళ ఫలితాలు ప్రచురించే సరికి, నిరాశావాదులకన్నా ఆశావాదుల జీవితం బాగుందని, వాళ్ళు అట్టే జబ్బు పడలేదని తేలింది.

ఆశాజీవనం అలవర్చుకోవచ్చు. ప్రతిరోజూ, మీకు జీవితంలో ఉన్న ఎన్నో మంచి విషయాల గురించి తరచి చూడండి. ప్రతి వాళ్ళకీ కృతజ్ఞత చూపాల్సిన అంశాలు కొన్నైనా ఉండితీరతాయి. ఆశాజీవికి, నిరాశాజీవికి వ్యత్యాసం ఏమిటంటే మొదటివాళ్ళు మంచి కోసం వెతుకుతారు, అన్నింటిలోనూ మంచే చూస్తారు. అదే నిరాశజీవి అయితే ఎప్పుడూ చెడే చూసి, చెడే గుర్తుపెట్టుకుంటాడు. ఉదాహరణకి, ఒక రోజు గడిచాక ఆశాజీవి తనకి లభించిన మంచి విషయాలు తలుచుకుని ఆనందిస్తాడు. తను తిన్న మంచి ఆహారం తలుచుకుని, తనకంటూ ఒక కుటుంబం ఉందని ఆనందించి, తనకున్న మంచి ఆరోగ్యానికి కృతజ్ఞతలు చెప్పుకుంటాడు. అదే నిరాశావాది పై విషయాలేవీ చూడడు. ఆ రోజు మొత్తంలో జరిగిన ఒకటో, రెండో సవాళ్ళని తలుచుకుంటాడు. అక్కడితో ఊరుకోకుండా ఆ రోజు చాలా దుర్దినం అనుకుని, ఆ చిన్న కష్టాలను తలుచుకుని ఒకటే వాపోతాడు. 'యాజ్ ఎ మాన్ థింకెత్' అనే అద్భుత పుస్తకంలో జేమ్స్ అలెన్ ఇలా రాసాడు. 'ఒక మనిషి తన ఆలోచనలని తీవ్రంగా మారిస్తే, అతని జీవితంలో ప్రాపంచిక విషయాలు కూడా అంత తీవ్రంగా మారి, అతన్నే ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తుతాయి.'

మంచి ఆలోచనలెప్పుడూ ప్రకాశవంతమైన పరిస్థితులని కలగజేస్తాయి. విజయానికి ముఖ్యలక్షణం ఆశాజీవిగా ఉండటం. పరుగులు తీసే మీ మనసుకి పగ్గం వేసి, సానుకూల ఆలోచనలు పెంచుకోండి ఇవాళ్టినుంచి! మీరు పలికే ప్రతి మాటా మంచిది అవాలి, మీరు ఆలోచించే ప్రతి ఆలోచనా ప్రేరేపించేదిగా ఉండాలి, మీరు వేసే ప్రతి అడుగు ముందడుగై ఉండాలి.

2వ భాగము: శరీరం దృఢ శరీరం: దృఢ మనస్సు

రూసో అన్నాడు 'నీరస శరీరం మనసుని నీరసపరుస్తుంది' శారీరకంగా దృఢంగా ఉన్న వాళ్ళు మానసికంగా గట్టివాళ్ళు. మీ శరీర పటుత్వాన్ని పెంచుకుంటే దాని ఫలితాలు అద్భుతంగా ఉంటాయి. ఇవాళ, ఇకపై రోజూ మీరు చెయ్యాల్సిన కొన్ని వ్యాయామాలు చూడండి:

i) బస్కీలు, గుంజీలు
ii) మిలిటరీ చెస్ట్ ప్రెస్
iii) బరువులు ఎత్తి చేతి కండరాలని పెంచటం
iv) కాళ్ళ పటుత్వం పెంచుకోవటానికి బీచ్‌లో పరుగుపెట్టటం.
v) గుండె, ఊపిరితిత్తులని మెరుగుపర్చుకోవటానికి ఏరోబిక్స్ క్లాసులకెళ్ళటం.
vi) కాలి కండరాలకి కసరత్తులు

3వ భాగము: నడవడిక డైరీ రాయటం పెంచండి

అభినందనలు! మీరు మహోన్నత జీవనం! విధానంలో అప్పుడే 9వ రోజులోకి వచ్చారు. మీరు చేరగలిగిన అత్యున్నత స్థానానికి చేరబోతున్నారు. మీరు ఇంత దాకా వచ్చారంటేనే, బహుకొద్దిమందికుండే గట్టి పట్టుదల మీకున్నట్టు లెఖ్ఖ. ఇది ఉంటే చాలు మీరు స్వయం ఆధిపత్యం సాధించవచ్చు. మీ డైరీలో ఐదు నిముషాలపాటు ఇంతవరకు మీరు పొందిన లాభాలేమిటి, మీరు స్వయం శక్తి గురించి నేర్చుకున్న అంశాలేమిటి, మీకే మంచి లక్షణాలున్నాయని ఈ ఎనిమిది రోజుల్లో గమనించారు - అన్నీ వివరంగా రాయండి. మీ లోటుపాట్లని కూడా రాయండి! ఏ ఆలోచనలు మిమ్మల్ని నిజమైన ఆనందం పొందకుండా అడ్డుపడుతున్నాయో, ఏ చెడు అలవాట్లు మిమ్మల్ని పరిపూర్ణమైన జీవితాన్ని అనుభవించనీయటం లేదో, మీరు ఏ విషయాలను మీ జీవితంలో మార్చుకోవాలనుకుంటున్నారో రాయండి.

రోజు 10 తేది: ____________

1వ భాగము: మనసు *పుస్తకాల శక్తి: పాఠకులే నాయకులు*

అతి ముఖ్యమైన విషయం కాకపోయినా, స్వయం అధిపత్యం కోసం మీరు చేయగలిగిన ఒక పని నమ్మలేనంత తేలిక: ప్రతిరోజూ మిమ్మల్ని ఉత్తేజ పరిచే, అతి విలువైన పుస్తకాన్ని చదవండి. 'పుస్తకాలకు బూజు పట్టేను మనసా, పుస్తకాలే వదలగొట్టేను మనసా' అన్నట్లుగా పుస్తకాలు మిమ్మల్ని ఉన్నత స్థితికి తీసుకెళ్తాయి. జ్ఞానం ఒక అద్భుత శక్తి. పుస్తకాలు చదివితే మీ జీవితంలో ఏరంగంలోనైనా ఎలా అభివృద్ధి చెందచ్చో తెలుస్తుంది. అందుకని మీ చుట్టూ పుస్తకాలు పరుచుకుంటే, మీకు తెలియకుండానే సానుకూల ఆలోచనలు పెంచుకుని, మీకు హద్దులు లేవని గ్రహిస్తారు.

ప్రపంచంలో జరగాల్సిన తప్పులన్నీ ఎప్పుడో జరిగిపోయాయి, వాటికి కావాల్సిన పరిష్కారాలు కూడా పుస్తకాల్లోనే ఉన్నాయి. మళ్ళీ మీరు కొత్తగా చేయాలా? తెలివైన వారు జీవితాన్ని ఇంకా సుగమం చేసుకుంటారు కాని, కోరి కష్టాలు పెంచుకోరు. 'కాగల కార్యం గంధర్వులే తీర్చినట్టు' మీ పనిని అవే చేసి పెడ్తాయి. మీ స్వయం అభివృద్ధి గ్రంధాలయం ఏర్పరచుకుని, ఈ క్రింది 10 పుస్తకాలని అందులో ముందస్తుగా చేర్చండి.

i) థింక్ అండ్ గ్రో రిచ్ - నెపోలియన్ హిల్
ii) ది ఆటో బయోగ్రఫీ ఆఫ్ బెన్ ఫ్రాంక్లిన్
iii) ది పవర్ ఆఫ్ ది సబ్‌కాన్షస్ మైండ్ - డా.జోసెఫ్ మర్ఫీ
iv) ది పవర్ ఆఫ్ పాజిటివ్ థింకింగ్ - రెవ్.నార్మన్ విన్‌సెంట్ పీల్
v) సిద్ధార్థ - హెర్మన్ హెసె
vi) ది స్టోరీ ఆఫ్ మై ఎక్స్‌పెరిమెంట్స్ విత్ ట్రూత్ - మహాత్మాగాంధీ
vii) యాజ్ ఎ మాన్ థింకెత్ - జేమ్స్ అలెన్
viii) ది పర్స్యూట్ ఆఫ్ హాపీనెస్ - డేవిడ్ మైయర్స్
ix) హౌటు విన్ ఫ్రెండ్స్ అండ్ ఇన్‌ఫ్లుయెన్స్ పీపుల్ - డేల్ కార్నగీ.
x) ది మాజిక్ ఆఫ్ బిలీవింగ్ - క్లాడ్ బ్రిస్టల్

2వ భాగము - శరీరం వయసు పెరిగిందనుకోవద్దు - కూచునే విధానం.

మీరు వృద్ధుడిలా ప్రవర్తిస్తే మీరు వృద్ధులైపోతారు. ఒక పద్ధతి ప్రకారం మీరు ముసలివాళ్లయిపోవాలన్న సిద్ధాంతం కొని తెచ్చుకోవటమెందుకూ? వయసుతో పోటీ పడి, చక్కగా యవ్వనవంతుడిగా, ఉత్సాహభరితంగా ఎందుకు జీవితం గడపకూడదు? అలా చేయాలంటే, దానికి మొదటి మెట్టు మీరు యవ్వనవంతులుగా ప్రవర్తించాలి. మీరు కూచునే విధానం మార్చండి. మీ వెన్నుపూస నిటారుగా పెట్టండి. అప్పుడు మీరు సరిగా ఊపిరి పీల్చుకోగలుగుతారు.

అలాగే అడుగులు ఉత్సాహపూర్వకంగా వేయండి తప్ప నీరసంగా వేయద్దు. యవ్వన వంతులుగా జీవించటం అంటే, మీ శరీరంలోకి వృద్ధుడిని రానివ్వక పోవటమే. అలా రానివ్వకూడదంటే మీరు ఆలోచనలోనూ, జీవన విధానంలోనూ కుర్రవాడిగా ప్రవర్తించాలి.

3వ భాగము: నడవడిక మీ ప్రపంచ జ్ఞానం పెంచుకోండి

మీకు మీరు చేసుకునే సాయం ప్రపంచమంతా తిరగటం. ఊళ్ళు తిరిగితే, ప్రపంచమంటే అవగాహన పెరుగుతుంది. అంతకన్నా ముఖ్యంగా మీరెంత అదృష్టవంతులో మీకు తెలుస్తుంది. మన దైనందిన జీవితంలో, చిన్న విషయాలకి కూడా అవసరానికి మించి ప్రాముఖ్యత ఇస్తాము. ఇవాళ పేపరు ఆలస్యంగా వస్తే మనకేమిటి, బాస్ కోపంగా ఉంటే మనకేమిటి? ఇవాళ బల్ల మీద భోజనం ఉందా? మనం యుద్ధ భూమిలో ఉన్నామా? ప్రపంచ జ్ఞానం - ప్రయాణం చేయలేకపోతే, పేపరునుంచైనా తెలుసుకుంటే, మనకి జీవితం విలువ తెలిసి, మనం ఎంత అదృష్టవంతులమో, మనకి జీవితం ఎన్ని కానుకలిచ్చిందో అర్థమవుతుంది. ఇంకొక్క నిముషం కూడా గడిచిపోయిన వాటి గురించి, పడిన అవస్థల గురించి బాధపడుతూ కూర్చోవద్దు. మీరు దీనికన్నా ఎక్కువ. మీరు ఈ రోజే మీరు చేరి తీరగలిగిన ఎత్తులకి ఎదగాలి.

రోజు 11 తేది: ____________

1వ భాగము: మనసు స్వయం అభివృద్ధికి డైనమైటు పథకం

మీ మనసు, శరీరం, నడవడిక మీద ఆధిపత్యం పొందటానికి ఎంతో పాజిటివ్‌గా మీ గురించి మీరు ఊహించుకోవటం చాలా అవసరం. ప్రతిరోజూ, ప్రతి గంటా ప్రతిక్షణమూ మిమ్మల్ని నీరసపరిచే చెడు ఆలోచనలు, అడుగు పెట్టకుండా చూసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే అలాంటి ఆలోచనలు ఆలోచించటం మొదలు పెట్టారో (నేను అంతగా తెలివైన వాడినికాదు, నాకు కరిష్మాలేదు వగైరా), అవి మీకు తెలియకుండానే మీ అలవాటుగా మారిపోయి మీ పనులను తీవ్రంగా ఆటంకపరుస్తాయి.

ఇలాంటి ప్రతిబంధకాలని పారద్రోలే అతి విలువైన టెక్నిక్ 'మాస్టర్ బ్లాస్టర్' మీకు ఉన్నాయని మీరు అనుకుంటున్న అవలక్షణాలన్నీ రాయండి ముందు. ఇప్పుడు ఒక ప్రశాంతమైన ప్రదేశం వెతుక్కుని పూర్తిగా విశ్రాంతిగా కూర్చోండి. (ప్రాణాయామం ద్వారాగాని, మీరు ఈ పుస్తకంలో నేర్చుకున్న వేరే ఏ ఇతర పద్ధతుల ద్వారా కాని.)

మీరు విశ్రాంతిగా మారాక, మీ ప్రతికూల ప్రతిరూప మరియు లక్షణం ఊహించుకోండి (మీ సమస్య ఎక్కువగా తిని, మరీ లావుగా ఉంటే, మీరొక భోజనం ముందు ఘటోత్కచుడిలా తింటున్నట్లు, మీరు గున్నఏనుగులా ఉన్నట్లు ఊహించుకోండి) ఇప్పుడు ఈ చిత్రాన్ని ఇంకా స్పష్టంగా మీ మనసు తెరమీద వేసుకోండి - నిజంగా చూసినట్టుగా! ఈ ఘట్టం అతి ముఖ్యమైనది. మీ చిత్రానికి ఇటూ, అటూ రెండు డైనమైట్ పుల్లలు ఉన్నట్టూ, వాటిని అగ్గిపుల్లతో వెలిగించినట్టూ చూడండి! ఇప్పుడు, వెంటనే, ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా ఆ పాత చిత్రాన్ని తీసి మీరు కావాలనుకున్న లక్షణాలతో ఉన్న ప్రకాశవంతమైన, స్పష్టమైన, పెద్ద చిత్రాన్నో, లేకపోతే మీరెలా ఉండాలనుకుంటున్నారో అలాటి చిత్రాన్నో పెట్టండి.ఈ మొత్తం తతంగాన్ని మొదటిరోజు కనీసం 20సార్లు చేయండి. ఆ తర్వాత రాబోయే 21 రోజుల్లో, రోజుకి ఐదు సార్లు చొప్పున చేయండి. ఈ ప్రత్యేకమైన వ్యాయామంతో మీ చిత్రం అనూహ్యంగా మెరుగుపడుతుంది.

2వ భాగము: శరీరం వ్యాయామం కొనసాగించండి.

గత పదిరోజులుగా, మీరు కనీసం 20 నిమిషాలసేపు వ్యాయామం చేస్తున్నారనుకుంటున్నాను. ఒక వేళ మీ ఆరోగ్యం అందుకు అనుకూలించకపోతే, తోటలో వాకింగ్ చేయటమో, లేదా స్విమ్మింగ్ చేయటమో మంచిది. మీకు చక్కని శరీరాకృతి ఉంటే, మీ అదృష్టాన్ని వ్యాయామానికి ఉపయోగించండి. 20 నిముషాలపైనే చేస్తే మీరు సాధించగలిగిన ఉన్నత శిఖరాలవైపు ముందడుగు వేసిన వారవుతారు.

మీ అలవాటులో ముఖ్యమైన అలవాటు వారంలో నాలుగైదు సార్లు తీవ్రంగా వ్యాయామం చేయటం అవాలి. మీ శరీరాన్ని ఇబ్బంది పెట్టకుండా రోజూ చేయగలిగితే, అంతకన్నా కావాల్సింది లేదు. అలాంటి నియంత్రణ వల్ల మీరు నేవళీకంగా ఉంటారు, మీ జీర్ణక్రియ బాగుంటుంది, మీ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది, అన్నిటినీ మించి మీ శక్తి పెరుగుతుంది. ఇంకేం కుంటి సాకులు చెప్పకండి. నైక్ సలహా పాటించండి, 'జస్ట్ డూయిట్' వెంటనే చేయండి.

3వ భాగము: నడవడిక బెంగలని పారద్రోలండి.

ఒక విశ్రాంతిగా ఉన్న, ప్రశాంత మనసు కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ప్రశాంత మనసు ఉంటే ఎన్నో అద్భుతాలు సాధిస్తుంది. మీకు బలమైన, శక్తివంతమైన శరీరాన్ని ఇస్తుంది. మీరు నిజంగా, ఆనందకరమైన జీవితం కోరుకుంటే మీ మొట్టమొదటి లక్ష్యం చింతలు లేని, ప్రతికూల ఆలోచనలు లేని మనస్థితి. మిగతా ఎన్నో అంశాలలాగే, సానుకూల, విజయవంతమైన మనస్థితిని సాధన ద్వారా పొందవచ్చు.

సాధన : మిమ్మల్ని దిగులుతో కృంగదీస్తున్నవేమిటో ఒక లిస్టు తయారు చేయండి. మీకున్న అప్పులో, ఉద్యోగంలోని ఒడిదుడుకులో, ఆరోగ్య సమస్యలో - ఏవైనా సరే! అసలు అలా రాయటమే మీకు సగం లాభం చేకూరుస్తుంది. మిమ్మల్ని స్వేచ్ఛాజీవిని చేస్తుంది. మీకున్న సమస్యలన్నీ రాసేసాక, అతి సూక్ష్మమైన దాని నుంచి, అతి పెద్ద దాని వరకూ, ఆ కాగితాన్ని వీలున్నంత చిన్ని, చిన్ని ముక్కలుగా చింపి, చెత్తబుట్టలో పారేయండి. ఆ ముక్కలతోపాటు మీ బెంగలు కూడా చెత్తబుట్టలోకి వెళ్లిపోయాయి. కరాటేలో దిట్ట అయిన బ్రూస్‌లీ, ఇలాంటి టెక్నిక్ వాడి తనని ప్రతికూల ఆలోచనల నుంచి కాపాడుకునేవాడు.

రోజు 12 తేదీ: ____________

1వ భాగము: మనసు   మనసు దృఢపరుచుకోవటానికి దినచర్య

ప్రపంచంలోని హేమాహేమీలు విజయం సాధించటానికి వాడిన ఎన్నో పద్ధతులు ఇప్పటిదాకా నేర్చుకున్నారు. ధ్యానం, ఏకాగ్రత చూపటం, శ్వాస ప్రక్రియలు, దృశ్య చిత్రీకరణలు ఇప్పటికే చేయటం మొదలెట్టారు. ఇప్పుడు ముఖ్య సూత్రం - మీ జీవితమనే ఆటలో ఎప్పుడూ శిఖరం మీదే ఉండేలాగా మీరొక దినచర్యని ఏర్పరచుకోవటం. మీ స్వయం అభివృద్ధి కోసం రోజుకి 30-40 నిమిషాలు కేటాయించుకోండి. ఎంత త్వరగా మొదలుపెడితే అంత మంచిది. ఈ క్రింది దినచర్య మొదలుపెట్టండి.

i) ఐదు నిముషాలు: విజయానికి 5 ప్రశ్నలు వేసుకోండి.

- ఈ రోజుని జీవమున్న మహాకావ్యంగా నేనెలా మలచగలను ?
- నేను దేనికి కృతజ్ఞత చూపాలి? (పట్టిక తయారుచేయండి)
- ఇవాళ ఏది మెరుగు పరచను ?
- ఎవరికి సేవచేయను?
- ఏం చేస్తే ఇవాళ నేను నవ్వుతూ ఉండగలను ?

ii) పదిహేను నిమిషాలు : ధ్యానం ద్వారా ప్రశాంత మనస్థితి పొందండి.

విజయ శిఖరం మీద ఉన్న ఎందరో ధ్యానం చేశారు. ఇప్పుడు అది లోకరీతి అయి కూర్చొంది. ఇదేదో బి.సి. కాలం నాటిదని, మీలాంటి వారికి తగదనీ, అపోహలు పెంచుకోకండి. ఉన్నత క్రీడాకారులు విజయ శిఖరం చేరటానికి ధ్యానం చేశారు, మీరూ చేయాలి. అలసిపోయిన మీ మనసుకి ధ్యానం మించింది లేదు. ఏదైనా పువ్వుమీద గాని, సేదదీర్చే వస్తువు మీద కాని దృష్టి కేంద్రీకరించి చూడండి - 15 నిమిషాలసేపు ఇంకేదీ ఆలోచించవద్దు. మీ మనసు కండరాన్ని గట్టిపరిచి, అది మీ చెప్పుచేతల్లో ఉండి, మీక్కావలసిన వస్తువు వైపే ఉండేలాగా చూడండి. కొన్ని వారాలు గడిచాక, మిమ్మల్ని బాధపెట్టి మీ మనసుని పరుగులు పెట్టించే చిన్న ఆలోచనలు మీ మనసు నుంచి తక్షణం మాయమయినట్లు గమనిస్తారు.

iii) పది నిముషాలు: ఈరోజుని వదలద్దు!

'ఆనందం అనేది ఎప్పుడో జేరుకునేది కాదు, మీరు ప్రయాణించే తీరు' అన్నారు మార్గరెట్ రన్‌బెక్. ఇది అక్షరసత్యం. మీ జీవితంలోని ప్రతిక్షణం చాలా అమూల్యమైనది. దీనికి కిటుకల్లా మిమ్మల్ని ఆనందకరమైన ఊహలు, వస్తువులతో ముంచెత్తుకోవటమే! మీ ముందొక పెద్ద రహస్యం ఉంది: ఆనందం ఒక అలవాటు. మీరేదో లాటరీ గెలిస్తేనో, గొప్ప ఉద్యోగం వస్తేనో ఆనందం రాదు. ప్రపంచంలోని అత్యంత ఆనందకరమైన మనుషులు అతి బీదవాళ్ళు లేదా అతి దారుణమైన కష్టాలు పడ్డవాళ్ళు. కాని ఎందుకు ఆనందంగా ఉన్నారంటే వాళ్ళు ప్రతిదాంట్లో మంచే చూడటం నేర్చుకున్నారు గనుక. మీ చుట్టూ ప్రేరణ కలిగించే పుస్తకాలు, టేపులు, ఫొటోలు పెట్టుకోండి. కనీసం పది నిమిషాలసేపు, ఒక ఉత్తేజ భరితమైన పుస్తకం చదవండి. అది మీ ఆత్మకి బలం చేకూరుస్తుంది.

2వ భాగము: శరీరము   లక్ష్య పునఃపరిశీలన

మొదటి రోజు నుంచి మీ శారీరక లక్ష్యాలేమిటో పునఃపరిశీలించుకోండి. ప్రతిరోజూ అవి సాధించటానికి మీరేమైనా చేస్తున్నారా? మీరు పాటించబోయే మార్గాలు ప్రణాళికలు వేసుకుంటూ ఉండండి. మీ లక్ష్య సాధనానికి మిమ్మల్ని ప్రేరేపించే విషయాలు రాసుకుంటూ ఉండండి.

3వ భాగము: నడవడిక   ఆనందపు వ్యాయామం

ఇవాల్టి వ్యాయామం అతి తేలిక. ఇట్స్ ఎ వండర్‌ఫుల్ వరల్డ్ (జిమ్మీ స్టివార్ట్) సినిమా వీడియో షాపు నుంచి అద్దెకు తెచ్చుకుని ఇవాళ రాత్రి చూడండి. మీకది ఏం నేర్పిస్తుంది? మీరు విజయానికి ఏం రహస్యాలు నేర్చుకున్నారు?

రోజు 13 తేదీ: ____________

1వ భాగము - మనసు   మనసుని పరుగులు పెట్టించటం

ఈ విధానం మీ మనసుని పదును పెట్టచ్చని; మీరు కలలో కూడా ఊహించని పనులు సాధించటానికి గట్టిపరచవచ్చనీ, పదే పదే చెప్తూనే ఉంది. మీ ప్రశాంతతని, ఏకాగ్రతని, సంయమన శక్తిని, జ్ఞాపకశక్తిని, సృజనాత్మకతని మిగతా వాటితోపాటు సాధన ద్వారా మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. మీ మనసుని పదును పెట్టి, మీరు మీ మానసిక చర్యల్లో ఉన్నతంగా చేయటానికి (పనిలోగాని, స్కూల్లో ఏదైనా వ్యాసం రాయాలన్నాగాని), ఉన్న సమర్థవంతమైన విధానాల్లో మనసుని పరుగులు పెట్టించటం ఒకటి. మనసుని సిద్ధం చేయటానికి, మానసిక విజయం సాధించటానికి మార్గం వేగం పెంచటమే! ఈ సాధన చేయండి. మనసుని పరుగులు పెట్టించటం - ఏదైనా దినపత్రికగానీ, వారపత్రిక గానీ తీసుకోండి. ఏదైనా వ్యాసంలోంచి ఏదైనా ఒక నామవాచకం (నౌన్) తీసుకోండి (ఉదాహరణకి హెల్త్ సెక్షన్‌లో హెల్త్ అన్న పదం). ఇప్పుడు ఐదు నిముషాల సేపు, వంచిన తల ఎత్తకుండా, పేపరుమీంచి పెన్ను ఎత్తకుండా, ఎంత త్వరగా వీలయితే అంత త్వరగా 'హెల్త్'కి సంబంధించిన పదాలని మీ మనసుకి తోచినవన్నీ రాయండి. ఆ అయిదు నిముషాలయ్యాక, దీర్ఘంగా ఒక శ్వాస పీల్చివదలి, ఒక నిముషం సేపు విశ్రాంతి తీసుకుని, ఆ తర్వాత మీరు రాయవల్సిన ప్రాజెక్ట్‌గాని, వ్యాసం గాని రాయండి.

2వ భాగము - శరీరము   పౌష్టికాహారము

మీరు జీవితంలో ఎంతో సాధించాలనుకుంటేను, మీరు సాధించలనుకున్నవాటన్నిటికి శక్తి కావాలనుకుంటేను, మీ శరీరంలోకి పంపించే వాటిపై జాగ్రత్త వహించండి. పనికి రాని చెత్తంతా కడుపులో వేస్తే, అది మీ పనిని కుంటుపరిచి, మీకు చిరాకు తెప్పించి, చక్కటి ఆరోగ్యానికి ఆమడ దూరంలో ఉంచుతుంది. అదే శ్రేష్ఠమైన పౌష్టికాహారము తీసుకుంటే - అంటే పండ్లు, పచ్చికూరలు తింటే - మీరు బలంగా, శక్తివంతంగా, హుషారుగా ఉంటారు.

ఇవాళ ఒక 15 నిముషాలసేపు కూచుని, నిన్నా, మొన్నా మీరేమేం తిన్నారో ఒక లిస్టు తయారు చేయండి. సరిగ్గా గుర్తులేకపోతే, మామూలుగా మీరు ఎప్పుడూ ఏం తింటారో అవి రాయండి. మీకు హానికరమైన కొవ్వుపదార్థాలు ఇవి - హోల్ మిల్క్‌తో చేసినవి, వేపుళ్లు, చిరుతిళ్లు, క్రీముతో కూడిన సలాడ్‌లు, పేస్ట్రీలు, చీస్‌లు, ఇవి కనక మీరు తింటూ ఉంటే అందులో 25% ఈ ఒక్కవారం మాని చూడండి. మీకు అనిపించేటంత కష్టంగా ఏం ఉండదు మానటం! మీ గ్రాసరీ షాపులో వాటికి ఎన్నో ప్రత్యామ్నాయాలు - కొవ్వు పదార్థం తక్కువ ఉన్నవి దొరుకుతాయి. ఉదాహరణకి కొవ్వు పదార్థం తక్కువ ఉన్న చీస్, పాలు, మాంసం ఎక్కడపడితే అక్కడే దొరుకుతాయి.

ఇవికాక, ఆరోగ్యం శ్రేష్ఠంగా ఉండటానికి ఈ క్రింది శక్తివంతమైన చిట్కాలు చూడండి.

i) అతిగా తినటం మానండి. మీకు అవసరమైనంత మేరకే తిని, మిగతా దాని జోలికి పోకండి.

ii) పొద్దున్న పూట తినగలిగినంత తాజా పండ్లు తినండి.

iii) రాత్రి 8 తర్వాత తినవద్దు.

iv) ప్రతి భోజనంతో సలాడ్ తినండి (ఇది మీ జీర్ణక్రియలో సాయం చేసి, మీ శక్తి స్థాయిని బ్రహ్మాండంగా పెంచుతుంది) అదీకాక, మాంసం తినటం తగ్గించండి.

3వ భాగము : నడవడిక   సమయ నియంత్రణ

మీకున్న అతి విలువైన వస్తువుల్లో సమయం ఒకటి. మనకి వారంలో 168 గంటలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఎన్నిగంటలు మీరు వృథాగా గడుపుతున్నారు? ఒక్కరాత్రికి టి.వి. రెండు గంటలు చూసారనుకున్నా వారం తిరిగేసరికి 14 గంటలు అవుతోంది. అంటే ఒక పూర్తి రోజన్న మాట. ఆ టైములో మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకోవచ్చు, మీ బాంధవ్యాలని గట్టిపరచుకోవచ్చు, మీరెప్పటినుంచో కలలు కంటున్న పుస్తకం రాయచ్చు, లేదా మీరు ఆఫీసులో చొరవ చేసి ఏదైనా మొదలుపెడితే, మీరు ప్రత్యేకంగా కనపడతారు అందరికీ! అందుకని టైము వృథాపరచటం మానండి! మీ జీవితంలో మీరు ఫలప్రదంగా పనులు చేయనీయకుండా వృథాగాచేసే పనులన్నీ లిస్టురాయండి. ఫోనులో సుత్తికొట్టటం, కాఫీషాపులో వేలాడటం మానేసి, ఆ సమయాన్ని మీ కలలు సాకారం చేయటానికి అనువైన పనులు చేయండి. గడిచిపోయిన క్షణాలు మరి ఎన్నటికీ తిరిగిరావని గ్రహించండి.

రోజు 14 తేదీ: ____________

1వ భాగము: మనను హద్దులని చెరిపేయండి

ప్రపంచంలో మహోన్నతిని సాధించిన వాళ్ళు, ప్రతిక్షణమూ జీవించేవాళ్ళు, వాళ్ళ కలలని సాకారం చేసుకున్న వాళ్ళు, పాటించే సూత్రం ఒకటే. వాళ్ళు ఈ జీవితం నుంచి ఏం పొందగలరన్నదానికి ఏవీ హద్దులు పెట్టుకోరు. అలాగే మీరు కూడా ఏమవాలనుకున్నా, ఏం చేయాలనుకున్నా, మీ ఆరోగ్యం బాగుపడాలనుకున్నా, ఏదైనా ఆనందం అనుభవించాలనుకున్నా - వాటికి ఏమీ హద్దులని విధించుకోకండి. మీరు తలచుకుంటే మిలియనీరు అవగలరు, కరేబియన్ సముద్రంలో ఓడ ప్రయాణం చేయగలరు, బాలీకి వెళ్ళగలరు, అతి గొప్పగా అమ్ముడుపోయే నవల రాయగలరు, పెద్దరేసులో పాల్గొనగలరు లేదా ఎగరటం నేర్చుకోగలరు. ఇవేవీ చేయలేనన్న మనస్థితి నుంచి బయటపడండి. మీకున్నంత సామర్థ్యం కూడా లేకపోయినా, ఇవి సాధించగలిగిన వాళ్ళతో పరిచయం చేసుకోండి. ఎవరైనా ఈ వయసులో బిజినెస్ ఏం మొదలెడ్తావు అంటే పట్టించుకోకండి. ఎవరైనా నువ్వెక్కడ మిగతా క్రీడాకారులతో సమానంగా పరిగెత్తగలవు అంటే ముందుకన్నా ఇంకా తీవ్రంగా ప్రయత్నం చేసి, వాళ్ళకి మీ గురించేమీ తెలియదని తెలుసుకునేలా చేయండి.

సాధన: శ్రేష్టమైన జీవితం కోసం కలలు కనుట - మీరు కలలు కంటున్నవాటిలో మొదటి పది లిస్టు రాయండి. అవి ఎంత సృజనాత్మకంగా ఉంటే, ఎంత సరదాగా ఉంటే అంత మంచిది. అవి మీరు నిజంగా జరిగి తీరాలనుకునేవే అవాలి సుమా! ఇప్పుడు, కొంచెం భావావేశం చొప్పించి, మీ కలలు నిజమయితే మీకెలా అనిపిస్తుందో ఆలోచించండి. మీ కుటుంబం మీ గురించి ఏమంటారు? మీ జీవితం ఎలా మెరుగుపడుతుంది? తర్వాత, వచ్చే వారంలో మీరు చేసే పని ఏదైనా ఒక్కటి, అది ఎంత చిన్నదైనా ఫర్వాలేదు, ఎన్నుకోండి. అది మీ కలని నిజం చేయటానికి అనువుగా ఉండాలి. బహామాస్‌కి ఈతకొట్టాలన్నది మీ లక్ష్యమైతే, రేపే స్విమ్మింగ్ క్లాసులో చేరండి - ఆ పనిచేయండి. మీ లక్ష్యం బిజినెస్ మొదలుపెట్టటం అయితే దానికి సంబంధించిన సెమినార్లు ఎన్నో ఉంటాయి, ఏదో ఒకదానికి వెళ్ళండి. ఇదే లక్ష్యం ఉన్న వాళ్ళని కలిస్తే మీకు వాళ్ళ నుంచి కొత్త భావాలు, ప్రేరణ, ఉత్సాహం కలుగుతుంది. మీ కలల వైపు ఒక్కొక్క అడుగు ఒక్కొక్క రోజు వేస్తూరండి. మీకు నిజంగా 'నాకల నిజమయింది' అనుకోవాలని ఉంటే, మీకు నిజంగా మీరు కోరుకున్నవి పొందాలనుకుంటే, ఇవాళే మొదలెట్టండి, ఎప్పుడో పదేళ్ళ తర్వాత కాదు.

2వ భాగము: శరీరము శరీర నియంత్రణ - ఇంకొక మెట్టు ఎక్కువ

'ముందు నువ్వేం కావాలనుకుంటున్నావో నీకు నువ్వే చెప్పుకుని, తర్వాత ఏం చేయాలో అది చేయి' అన్నాడు ఎమర్సన్. మహోన్నత జీవనం! విధానం మొదటిరోజున మీరు శరీరపరంగా కొన్ని లక్ష్యాలు అనుకున్నారు. అవి మీరు ఇప్పటి దాకా పాటిస్తూ ఉండాలి మరి. ఏం చేసినా అది అలవాటుగా మారుతుంది కాబట్టి, ఈ పాటికి మీకు సాధన చేయటం, 20 నిముషాలసేపే అయినా సరే, అలవాటయి ఉంటుంది. వ్యాయామం పైకెగసే ఫౌంటెన్ లాంటి యవ్వనం చేకూరుస్తుంది. అది చేయటం ఎంత తేలికో, ఫలితాలు అంత అద్భుతం. దినచర్యని మానద్దు. వీలుంటే ఈ వ్యాయామాన్ని ఇవాళ ఇంకొక మెట్టు ఎక్కువ చేయండి. రోజుకన్నా ఇంకొంచెం తొందరగా పరిగెత్తండి, ఇంకొంచెం ఎక్కువసేపు స్విమ్మింగ్ చేయండి, లేదా రెండు వారాలుగా బద్ధకిస్తున్న పని , ఆ పెద్ద కొండ ఎక్కండి.

3వ భాగము : నడవడిక జీవితపు చిట్కాలు

i) మీకు తెలిసిన వాళ్ళలో మీరే గొప్ప ఔత్సాహికులుగా ఉండండి. దయ చూపండి, దృఢ మనస్తత్వంతో ఉండండి. ప్రశాంతంగా ఉండండి.

ii) కుర్రాడిగా చిందులు వేయండి. మనసారా నవ్వండి, గట్టిగా నవ్వండి.

iii) తొందరగా నిద్రపోండి, తెల్లవారక ముందు (6లోపు) లేచి, ప్రార్థన చేయండి.

iv) అణకువగా ఉండండి. మీ జీతంలో 10% ఆదాచేసి ఏదైనా దానకర్మ చేయండి.

v) మీ భావాలను అదుపులో పెట్టుకోండి. ఎవరిమీదా కోపంగా అరవకండి. మీకు కనుక కోపం వస్తే 10 అంకెలు లెఖ్ఖపెట్టండి.

vi) మంచి ఆలోచనలు చేసే, హుషారుగా ఉండే, ప్రేమించే స్వభావమున్న వాళ్ళతోనే కలసి, మెలసి ఉండండి.

vii) అతిగా తినకండి, తేలికైన ఆహారం తినండి. బ్యాలన్స్‌డ్ డయట్ తీసుకోండి.

viii) ఏం చేసినా నిజాయితీగా చేయండి. ఉన్నతంగా, మర్యాదగా ఉండండి. మిమ్మల్ని అపకీర్తిపాలు చేసే పనులేవీ చేయద్దు.

ix) నెలకొకసారి ఉపవాసం ఉండండి, కేవలం పండ్లే తినండి. అది మీ కడుపుని ప్రక్షాళన చేస్తుంది.

x) మీ కలలని సాకారం చేసుకోండి. పెద్ద కలలు కనండి, కాని దాన్ని సాదాగా ఉంచండి.

రోజు 15: తేది : ____________

1వ భాగము: మనను శ్రేష్టమైన జీవనానికి ఇంకొన్ని వాక్యాలు

ఆటో సజెషన్ వల్ల మీ కోరికలు తీరతాయి. ఏ ఆలోచనైనా సరే, పదేపదే చెప్పటం వల్ల, మీ సబ్‌కాన్షస్ మైండ్ మీద ప్రభావం చూపుతుంది. ఎప్పుడైతే ఆలోచనని అంగీకరించటం జరిగిందో, అప్పుడే నిశ్చయం మీ లక్ష్య సాధన వైపు మళ్ళించటం జరుగుతుంది. ఈ పద్ధతి, చూడటానికి వింతగా ఉన్నా, ఎన్నో ఏళ్ళుగా ఎంతమందో వాడి, అంతులేని ఘన విజయాలు సాధించారు. నెపోలియన్ హిల్, వందలాది అమెరికన్ విజేతలను కూలంకుషంగా పరిశీలించి, పరిశోధించి, తన పాఠకులకి 'థింక్ అండ్ గ్రోరిచ్' ద్వారా ప్రేరణ ఇచ్చాడు. ఈ పద్ధతి పనిచేసి తీరుతుంది. అందుకని మీ స్వయం ఆధిపత్యానికి ఒక పరికరంగా వాడుకోండి. మీరు దీన్ని రోజంతా మీలో చెప్పుకోవాల్సిన ఆరు పదునైన వాక్యాలు కింద ఇచ్చాము చూడండి. (ఈ వాక్యాలను ఉత్సాహంగానూ, జరిగితీరుతుందన్న నమ్మకంతోనూ చెప్పుకోవాలి)

i) 'నేను ప్రశాంతంగా, దృఢ మనసుతో, సంతోషంగా ఉన్నాను'

ii) 'నేను ఈ జీవితంలో కోరుకున్న ప్రతిదీ నాకు లభ్యమయింది. అందుకు నా కృతజ్ఞతలు'

iii) 'ప్రతి రోజూ నేను అంతకంతకూ మెరుగుపడ్తున్నాను'

iv) 'ఐశ్వర్యం - విజయం'

v) 'నాకు అఖండమైన శక్తి, బలం ఉన్నాయి'

vi) 'నేను చిన్నవాడిగా, ఆరోగ్యంగా, ప్రశాంతంగా ఉన్నాను'

2వ భాగము: శరీరము మీ ఆయుష్షుని పెంచుకోవటం

రాబోయే 15 రోజుల్లో, ఈ క్రింది శక్తివంతమైన, ఆయుష్షుపెంచుకునే చిట్కాలు ఉపయోగించండి.

i) 50 ఏళ్ళ తర్వాత, మీ ఆయిల్‌గ్లాండ్స్ శక్తి క్షీణిస్తుంది. మీ చర్మం నవనవలాడుతూ ప్రకాశవంతంగా ఉండాలంటే మాయిస్చరైజర్ వాడండి. అందులో లానోలిన్ ఆయిల్ గాని, కొబ్బరి నూనెగాని, సాఫ్‌ఫ్లవర్‌గాని, వీట్ జర్మ్‌గాని ఉండాలి. మీరు స్నానం చేసి రాగానే వాడండి దీన్ని.

ii) రెటీన్ - ఎ వాడి చూడండి. ఇది నేవళికంగా ఉంచే వస్తువు. మీ మొహం మీద ముడతలను తగ్గిస్తుంది. ఈ క్రీము కొత్త చర్మపు ప్రొటీనులని పెంచి, రక్తనాళాలు మెరుగుపరచి, చనిపోయిన చర్మపు కణాలను త్వరగా తీసేస్తుంది.

iii) బరువు తగ్గే ప్రోగ్రామ్, ఆరోబిక్స్‌తో కలిపి చేసారంటే కొన్ని ఏళ్ళు వయసు తగ్గినట్టుగా కనిపిస్తారు.

iv) వడివడిగా నడవండి. హార్వర్డ్ విద్యార్థులు, 16,936 మందిని పరిశోధిస్తే తేలిన విషయం శారీరక వ్యాయామం చేసిన వాళ్ళు ఎక్కువ ఏళ్ళు బ్రతికారని.

3వ భాగము:నడవడిక ఉత్సాహము

'ఉత్సాహము లేకుండా ఏ గొప్ప విజయమూ సాధించబడలేదు' అని రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్ అంటే, ట్వైన్ తన విజయానికి కారణం 'నేను పుట్టటమే ఉత్సాహంగా పుట్టాను' అన్నాడు. ఎన్ని పరిశోధనలన్నా చేయండి - నాయకులందరూ ముక్త కంఠంతో ఎలుగెత్తి చాటేది ఒకటే - ఉత్సాహం నా ఊపిరి. అలా ఉత్సాహం పెంచుకోవాలంటే మీ అణువణువూ కోరుకునేదేమిటో తెల్సుకోవాలి. మీరేమీ పొద్దున్న తొమ్మిది నుంచి సాయంకాలం ఐదు వరకు కుర్చీకి కట్టేసినట్టు కూర్చోనక్ఖరలేదు. మీకు మనస్ఫూర్తిగా ఏం చేయాలని ఉందో తెల్సుకోండి, అదే చేయండి. మీ కిష్టమైన దాన్ని చేస్తుంటే కలిగే భావోద్వేగాన్ని ఉత్సాహం అంటారు. మీ మణికట్టుకి ఒక బ్యాండ్ కట్టుకోండి అది ఫ్రెండ్‌షిప్ బ్యాండ్ లాంటి 'ఉత్సాహపూరిత బ్యాండ్'. ఇవాల్టినుంచి, ఇక ప్రతిరోజూ, మీరే అందరిలోకీ ఉత్సాహవంతులుగా ఉండాలి. ఇది చూసినప్పుడల్లా ఉత్సాహం ఇచ్చే పెక్కు లాభాలను మీకు గుర్తుకు తెచ్చి, మీరు రోజంగా ఉల్లాసంగా చిందులు వేసేలాగా చేస్తుంది.

1వ భాగము: మనను సంగీతానికున్న శక్తి

'ఒక మృగాన్ని కూడా సేదదీర్చే శక్తి ఉంది సంగీతానికి' అన్నాడు ఆంగ్లకవి విలియమ్ కాంగ్రీవ్. మీ మనస్థితి, ప్రశాంతంగా ఉండి, ఏకాగ్రత చూపటానికి వీలుగా చేస్తుంది సంగీతం. మనకి ఎంత చిరాకుగా ఉన్నా సంగీతం మనల్ని సేద తీరుస్తుందన్న విషయం ఇప్పుడిప్పుడే గమనించటం మొదలుపెట్టారు అందరూ! ఒలింపిక్ క్రీడాకారులు సంగీతాన్ని వాళ్ళ శిక్షణ కార్యక్రమంలో ఒక భాగంగా వాడతారు. ఇప్పుడు మీరూ ఒక భాగంగా చేసుకోండి.

ప్రశాంత మనస్థితి చేరుకోవాలనుకుంటే, క్లాసికల్ మ్యూజిక్ అన్నిటికన్నా మంచిది. పాచెల్ బెల్ యొక్క కానన్ ఎంతో బాగా సేదదీర్చి మిమ్మల్ని మరో లోకంలోకి తీసుకుపోతుంది. కొంచెం సమయం దీనికి కేటాయించుకోండి, వీలుంటే భోజనం అయ్యాక. కాసేపు కూర్చుని,పాటల మీదే పూర్తిగా దృష్టి కేంద్రీకరించండి. మీ ఆత్మలోకి చొచ్చుకుపోయి, మీకు ఊరట కలగనివ్వండి. జాజ్ మ్యూజిక్ కూడా అద్భుతాలు చేయగలదు. అది కూడా మీకు ప్రేరణ కలిగించి ఉత్సాహంగా ఇంకో అడుగు ముందుకి వేయిస్తుంది. మీకు ఇది కొనే ఉద్దేశం లేకపోతే రేడియోలో ఎన్నో క్లాసికల్ పాటలు వస్తాయి, జాజ్ స్టేషన్లు ఉన్నాయి. అందులో వినండి. రేడియో ఒక అద్భుత మార్గం. అది ఎన్నో లాభాలు చేకూరుస్తుంది.

2వ భాగము: శరీరము ఆరోగ్యంగా ఆలోచించండి - ఆరోగ్యంగా ఉండండి

ఇప్పుడు డాక్టర్లందరూ, మన ఆలోచనలు మన రోగనిరోధక శక్తిని, మన ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రిస్తాయని, ఒప్పుకుంటున్నారు. భయము, దుఃఖంలాంటి భావోద్రేకాలు కలిగినప్పుడు లింబిక్ సిస్టమ్ మరియు హైపోథలమస్‌లో ఇవి కలిగి, అవి శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తికి న్యూరోపెప్‌టైడ్స్ అనే కెమికల్స్ ద్వారా సందేశాలు పంపుతాయి. ఇప్పటి సిద్ధాంతం ప్రకారం ఆరోగ్యకరమైన శరీరం గురించి మనసు ఊహిస్తే, ఆ ఊహని మెదడు నుంచి రోగనిరోధక శక్తి యొక్క కణాలకి పంపిస్తే, అవి ఎలా పనిచేస్తాయంటే, మనసు చిత్రించిన చిత్రాన్ని నిజంగా ప్రతిబింబిస్తాయి.

క్యాన్సరు పేషెంట్లు సృజనాత్మకమైన దృశ్య చిత్రీకరణ ద్వారా, ఊహాచిత్రాల ద్వారా రోగనిరోధక కణాలు క్యాన్సరుని పెంచే కణాలని చంపుతున్నట్లు ఊహించుకుంటారు. ఒక్కోసారి వాటి ఫలితాలు ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటాయి. ఈ పద్ధతిని మీరు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం పెంపొందించుకోవటానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు. ముందు మనసుని విశ్రాంతి చెందించండి, మీరు నేర్చుకున్న ఏదైనా పద్ధతి ద్వారా. దాని తర్వాత, చాలా వివరంగా, మీరు శారీరకంగా పరిపూర్ణ స్థితిలో ఉన్నట్టుగా ఊహించుకోండి. మీ చర్మం మెరుస్తున్నట్టూ, మీ మొహంలో ఆరోగ్యం చిందులు వేస్తున్నట్టూ ఊహించుకోండి. మీరు నాజూగ్గా, హుషారుగా, ఆనందంగా ఉన్నట్లు చూసుకోండి. రోజుకి రెండు సార్లు, కొన్ని నెలల పాటు చేస్తే మీకు సత్ఫలితాలు దక్కుతాయి. మీ ఆత్మగౌరవం విషయంలోనూ, మీ ఆరోగ్య విషయంలోనూ.

3వ భాగము: నడవడిక ఉన్నత వ్యక్తి

ఉన్నత వ్యక్తిగా మారటానికి 6 మంచి లక్షణాలని సాధన చేయండి.

i) ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ స్వయం - ఆధిపత్యం కోరటం
ii) పంచేంద్రియాలని అదుపులో పెట్టటం
iii) ఆహారంలోనూ, ప్రవర్తనలోనూ నియంత్రణ పాటించటం
iv) కోపాన్ని, కోరికలను అదుపులో పెట్టటం
v) విజయంలో అణుకువ, పరాజయంలో ఆశచూపటం
vi) అందరి మీదా జాలి, అతిగా చేయకపోవటం, లక్ష్యసాధన యందు పట్టుదల ఉండటం.

1వ భాగము : మనను సృజనాత్మకతని మేలుకొల్పుట ... అనుభవించండి

మీ మానసిక సృజనాత్మకత కండరాలని మేలుకొల్పే అవసరం ఎంతైనా ఉంది. సృజనాత్మేరుకున్నారు. మీరు స్వయం శ్రేష్ఠత పొంది, పరిపూర్ణ జీవనం అనుభవించటానికి అవసరమైన అన్ని రకాల ఆలోచేసే చేయగలుగుతారు. సృజనాత్మకత మీ జీవితాన్ని ఇంకా సరదాగా, ఇంకా ఆనందమయంగా, ఇంకా ఫలప్రదంగా చేస్తుంది.

ఇవాళ్టి సాధనకి, ముందుగా మీ మనసుని విశ్రాంతిగా చేయండి. మీరు పాటించగలిగే కొత్త కిటుకు ఏమిటంటే, మీరు కనులు మూసుకుని, బ్లాక్ బోర్డుని ఊహించుకోండి స్పష్టంగా. క్రమేపీ, ఆ బోర్డు మీద అక్షరాలు కనిపిస్తాయి. మీరు తదేకంగా చూస్తే మీ పేరు, దాని పక్కన విశ్రాంతి పొందు అన్న అక్షరాలూ బ్లాక్ బోర్డు లో చివర చూస్తారు. బ్లాక్ బోర్డుని తేరిపార చూసి, ఈ అక్షరాలని స్పష్టంగా చూడండి.

ఇప్పుడు, మీ కళ్ళు ఇంకా మూసుకునే, మీరు ఆరేళ్ళ బాబుగా ఉన్నప్పటి విశేషాలు గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. మీకేమిటి ఇష్టం అప్పుడు? సరదాగా మీరేం పనులు చేసారప్పుడు ? మీలో నిద్రాణమైఉన్న ఆ ఆనందమైన, సృజనాత్మకమైన, ఛెంగున ఎగసిపడే చిన్నారిని తట్టి లేపండి. ఆ వయసులో పెద్ద వాళ్లని ఎలా చూసేవాళ్ళు? ఏం అల్లర్లు చేశారు ? అన్నీ ఒక్కసారి చిత్రించుకుని, సరదాగా నవ్వుకోండి. ఇంక ఇవాళ్టిరోజంతా హాయిగా ఆరేళ్ళ బాబులాగా ప్రపంచాన్ని చూడండి మీ ఆలోచనా దృక్పదాన్ని పెకళించి వేయండి. మీ ఆఫీసులోనో, ఇంట్లోనో మీరు కుర్చీ ఎక్కి నిల్చుని చూడండి ఎలా ఉంది ? అంతకు మునుపెన్నడూ చేయనిదేదైనా చేయండి. ఏ ఆర్ట్ గాలరీకో వెళ్ళండి. రోలర్ కోస్టర్‌లో వెళ్ళండి. ఏం చేసినా సృజనాత్మకంగా, ఆకతాయి తనంగా ఉండాలని మర్చిపోవద్దు. ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండరు!

2వ భాగము : శరీరము ఇంకా ఎక్కువ వ్యాయామము

మీ వ్యాయామము కొనసాగుతునే ఉండాలి. అది మీ దినచర్యలో ఒక భాగంగా మారాలి. ఈ పాటికి ఈ చిన్న కార్యక్రమం వల్ల కలిగే అద్భుత ఫలితాలు మీకు అనుభవంలోకి వచ్చి ఉండాలి. ఇవాళ మీడైరీలో వ్యాయామం వల్ల కలిగే 5 లాభాలు రాయండి. దాని తర్వాత ఏదైనా దినపత్రికనుంచి గానీ, వార్తా పత్రికనుంచి గానీ, మీరు శారీరకంగా ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారో అలాంటి దారుఢ్యం ఉన్న మనిషి ఫోటో వెతకండి. అలా మీకు ప్రేరణ కలిగించే హీరో ఫోటో తీసుకుని మీ బాత్రూమ్‌లో అద్దానికో, ఇంకా మాట్లాడితే, ఫ్రిజ్జి మీదో అంటించుకోండి. రోజూ దానికేసి చూడండి. అలాంటి ఆకారం రావాలని కోరుకోండి.

3వ భాగము : నడవడిక నాయకుడవటం

నాయకుడికి కావాల్సిన 10 మంచి లక్షణాలు పెంచుకోండి.

i) మీ కలల మీద మీకు నమ్మకం
ii) ధైర్యం, పట్టువదలక పోవటం
iii) ఉత్సాహం
iv) తోటి వారి గురించిన చింతన
v) స్వయం నియంత్రణ, స్వయం ఆధిపత్యం
vi) నలుగురిలో మెలిగే తెలివితేటలు, లౌక్యం
vii) ఆశించిన దానికన్నా ఇంకా ఎక్కువ చేయటం
viii) పంచ వర్ష ప్రణాళికలు వేయగలడం, దాన్ని నిర్వర్తించటం.
ix) విజయం పొందినా, పొందక పోయినా ధైర్యంగా ముందడుగు వేయటం.
x) విజయం సాధించాలనే గట్టి పట్టుదల, సాధిస్తానన్న దృఢ నమ్మకం.

రోజు : 20 తేదీ : ________________

1వ భాగము : మనసు మీ ప్రామాణికాలు పెంచండి.

మీ జీవితాన్ని మార్చి తీరే నిర్ణయాన్ని ఇవాళ తీసుకోండి. మీ ప్రామాణికాలు పెంచండి. మీరేం అవాలనుకుంటున్నారో, మీరు శరీరాన్ని ఎలా చూస్తున్నారో, మీ మనసులో ఏం ఆలోచనలు ప్రవేశపెట్టున్నారో మీరెలా జీవిస్తున్నారో అన్నిటిలోను మీ స్థాయిని పెంచండి. మధ్య రకం జీవితానికి ఒప్పుకోకండి. నలుగురిలో నారాయణలాగా మిగిలిపోకండి. మీ జీవితం అందరికంటే శ్రేష్ఠంగా ఉండాలన్న తపన పెంచుకోండి. మీరెంత ఉన్నతంగా ఉండగలిగితే అంత ఉన్నతంగా జీవించండి. మీ సంబంధ బాంధవ్యాల నుంచి మీ వృత్తిపరమైన కార్యకలాపాల వరకూ 110% ఇవ్వటం మొదలెట్టండి.

మీ జీవిత ప్రామాణికాలు పెంచటానికి 5 సూత్రాలు.

i) మీ దృక్పధం మార్చండి - చాలా మంది విజేతలు, ఏదో ఒకటిలే అని తృప్తి పడకుండా అత్యుత్తమ మైనదే కోరుకునే దృక్పధం కలిగి ఉంటారు.

ii) అతి శ్రేష్ఠంగా ఉండండి - ఎప్పుడైతే మీరు ప్రతిరోజూ చిన్న అడుగులు వేయటం మొదలెట్టారో, దానివల్ల మీ పనిస్థాయి, ఆటస్థాయి, జీవించే స్థాయి ఎదుగుతూ వస్తుందో, కొన్ని నెలల తర్వాత ఇంక వెనక్కి, తిరిగి వెళ్ళే ప్రసక్తే ఉండదు. మహోన్నత జీవనం ! మీ అలవాటుగా మారుతుంది.

iii) మీకు ఆప్తులతో మీ కొత్త విలువలు చెప్పకోండి - మీ మీద మీరు కొంచెం ఒత్తిడి కలిగేలాగా చూసుకోండి. అప్పుడు మీరు మీకై విధించుకున్న నియమం - అత్యున్నతంగా జీవించాలన్నది - నుంచి వెనుకంజ వేయరు.

iv) మీ 'పాతనేను' ని గుర్తుంచుకోండి - మీరు మార్చుకుంటున్న మీ చెడు అలవాట్ల గురించి, మీరు అంతకుముందు జీవించిన వైఖరి గురించి తలుచుకున్నప్పుడల్లా మీకు మీరే భుజం తట్టుకుని, గర్వంగా చెప్పకోండి. ఆ పేజీ మీ జీవితపు పుటల్లోంచి చింపేశారని, అది ఒకప్పటి నేనుగాని, ఇంకెప్పుడూ ఆ దరిదాపుల్లోకి వెళ్ళనని చెప్పండి.

v) మీతో పాటు మీ తోటి వారి స్థాయికూడా పెంచండి - మనం తలుచుకుంటే మనమంతాకూడా మన హద్దుల్ని ఒక్క తృటి కాలంలో చెరిపేయగలం.

2వ భాగము - శరీరము ప్రశాంత శరీరం = ప్రశాంత మనసు.

మహోన్నత జీవనం ! విధానం పొడుగూతా మీరు ప్రశాంతమైన, ఒత్తిడులు లేని మనస్థితి పెంచుకుంటే మీరు విజయ శిఖరాన్ని అందుకుంటారని చెపుతూనే ఉన్నాము. ఇది సాధన ద్వారా సాధ్యమవుతుంది. మీ ఏకాగ్రతని, ఒక దాని మీదే దృష్టి కేంద్రీకరించటాన్ని అనూహ్యంగా పెంచుకోవటానికి కొన్ని సాధనలు నేర్చుకున్నారు. దృఢ నిశ్చయంతో, మీ మనసు ద్వారం వద్ద కాపలా నిల్చుని, ఏ ఒక్క వ్యతిరేక ఆలోచన కూడా, మీరు చక్కగా నియంత్రించుకున్న మనసులోకి చొరబడకుండా చూడండి. ఇవాళ రోజు 16న చెప్పిన బుల్లి సెలవ సంబరాలు చేసుకుని, ప్రశాంతతనిచ్చే పద్ధతి సాధన చేయండి. తక్కిన తొమ్మిది రోజుల వరకూ రోజూ చేయండి.

3వ భాగము - నడవడిక విజయాన్ని ఊహించుకోవటం.

ఇవాళరాత్రి 20 నిముషాలపాటు మీరు పెట్టుకున్న సక్సెస్ డైరీలో, మీరు జీవితం నుంచి ఏం కోరుకుంటున్నారో వాటిల్లో మొదటి 25 విషయాలు రాయండి. మీరు ఏం కోరుకున్నా అది రాయండి. హవాయ్‌కి ఓడలో వెళ్ళాలనుకుంటే, అది కూడా రాయండి. ఇప్పుడు దీర్ఘంగా శ్వాసపీల్చి లేదా ఇందులో చెప్పిన ఇంకేదైనా విశ్రాంతి పొందే పద్ధతులు ఉపయోగించి (బుల్లి సెలవ సంబరాలు ఒక మంచి పద్ధతి) విశ్రాంతిగా ఉండండి. ఆకాశంలో మబ్బులు విడిపోయాక, ఎలా నీలాకాశం స్పష్టంగా మెరుస్తుందో, అలా మీలో మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేసే, లేదా కృంగదీసే ఆలోచనలు మిమ్మల్ని విడిపోయి, మనసు ప్రశాంతంగా అవటం అనుభవిస్తారు. మనసు అలా ప్రశాంతంగా మారాక, మీరు కలలుగన్న పనులన్నీ చేస్తున్నట్టుగా ఊహించుకోండి. మీకేం కావాలో ముందు తెలుసుకోండి, తర్వాత మీ కలలను సాకారం చేయటానికి ప్రయత్నించండి.

రోజు : 21 తేదీ: ________________

ఈ రోజు సెలవు. మహోన్నత జీవనం ! ఫలితాలు అనుభవించండి

ఇవాళ మీకు ప్రశంసల వర్షం కురిపించాలి ! మహోన్నత జీవనం విధానంలో 21వ రోజు చేరుకున్నారు. మీకు కల్తీలేని ఆనందం, చక్కటి ఆరోగ్యం, సత్సంబంధాలు, ఉత్సాహం, విజయం, తృప్తి కలగచేసే పరిపూర్ణ జీవితం అందుకునే బంగారు బాటలో ఉన్నారు. మీరేం చేయగలరో మీరు శక్తివంతంగా మీకు మీరే నిరూపించుకున్నారు. మీ కలలను సాకారం చేయటానికి మీలో ఉన్న నిగూఢ శక్తి ఎంత ఉందో తెలుసుకున్నారు. 21 వ రోజు చేరటం వల్ల మీకు ఆరంభ శూరత్వం లేదని, చివరిదాకా పట్టుదలతో నిలిచే అతి కొద్దిమందిలో మీరొకరని, మీరు శ్రేష్ఠమైన జీవితం పొందాలన్న పట్టుదల గలవారనీ అర్ధమవుతున్నది. మహోన్నత జీవనం! గడుపుతున్న ఈ మూడు వారాలలో అన్ని రంగాల్లోనూ మీకు మార్పులు జరిగాయి. మీ ప్రపంచంలో అన్ని రంగాలని పరిశీలించి, మీకు ఇష్టం లేనివి మార్చటానికి మీరు మంచి మార్గం ఎన్నుకున్నారు. మీరు చేసిన పనులు మీకు అంతులేని డివిడెండ్లు తెస్తాయి. ఇప్పుడిప్పుడే కొత్త అలవాట్లు పాతుకుంటున్నాయి. మీరు ప్రపంచానికి ఏం చెయ్యగలరన్న అంశం మీద కొత్త ఆలోచనలు మీ మనసులో నాట్యం చేస్తున్నాయి. మీలో శక్తి, నమ్మకం, జీవితం మీద ఉత్సాహం పెల్లుబుకుతోంది. ఒక్కముక్కలో చెప్పాలంటే మీరు గడుపుతున్నది 'మహోన్నత జీవనం!'.

ఈ విధానం లో ఈ దశకి చేరుకోవటానికి చాలా కష్టపడ్డారు. అదేమంత తేలికకాదు. పైగా దీనికోసం మీరు కొన్ని త్యాగాలు కూడా చేసారు. అయితేనేం మీ రిక్కడ ఉన్నారు, పైగా అందరికన్నా ఒక అడుగు ముందు! ఇవాళ హాయిగా సెలవు తీసుకోండి. ఏదైనా సాహసకృత్యమో, సరదాపనో, సిల్లీపనో చేయండి. కుతూహలం, ఉత్సాహం మేళవించిన చిన్న పిల్లవాడిగా మారిపోండి. సముద్రపుటొడ్డున నడవండి, లేదా మీరు చూడలేకపోయిన డ్రామా ఏదైనా చూడండి. మీ సెలవుని రోజంతటికీ విస్తరింపచేసే ముందు, ఒక చిన్న పని చేయండి. కింద ఇచ్చిన బేరీజు పత్రం ఒక్కసారి, త్వరగా చూసుకోండి. మహోన్నత జీవనం! లో మీ స్థాయి ఎక్కడుందో , మీ లక్ష్యాలు చేరటానికి మీరింకెంత ఎత్తుకు ఎదగాలో, మీ లక్ష్యాలు చేరటానికి, చూసుకోండి.

మహోన్నత జీవనం బేరీజు

	బాగుంది	చాలా బాగుంది	శ్రేష్ఠం	అతి శ్రేష్ఠం
మనసు నియంత్రణ				
శారీరక నియంత్రణ				
నడవడిక మార్చుకోవటం				
ప్రేరణ స్థాయి				
ఆనందంగా ఉన్న స్థాయి				

రోజు : 22 తేదీ: ____________

1వ భాగము : మనసు ఓటమిని ఒప్పుకోవద్దు

మీ అట్టడుగు పొరల్లో ఉన్న నమ్మలేని శక్తుల మీద దృఢమైన నమ్మకంతో పాటు గుండెధైర్యం, పట్టుదల, ఉత్సాహం మేళవించండి. అప్పుడు మీకు ఎదురయ్యే ఏ సవాలు నైనా ఎదుర్కొని విజయం సాధించగలరు. ఈ విధానంలో మూడవరోజు నేర్చుకున్న విజయానికి 5 ప్రశ్నలు మిమ్మల్ని మీరు వేసుకుంటున్నారనుకుంటాను ! మొదటి ప్రశ్న, నిస్సందేహంగా, ఈ రోజుని జీవమున్న మహాకావ్యంగా నేనెలా మలచగలను ? ప్రతి విజయవంతమైన రోజులో ప్రతి నిముషాన్ని మహాకావ్యంగా మలచాలంటే, ముందుగా మీకు మీమీదా, మీరు నిర్ణయించుకున్న లక్ష్యాల మీదా, అంతులేని విశ్వాసం ఉండి తీరాలి. దోవలో అవరోధాలు, ఆటంకాలు ఎదురయి తీరతాయి. ఇది సత్యం. కాని మీరు వాటిని ఎదురించవచ్చు, వాటిని మీరు ఎదిగేందుకు, ముందుకు సాగేందుకు కలిగిన అవకాశంగా భావించుకోండి. సమస్యలని ఒక ఆటగా మార్చండి. వీటి వల్ల మీరేం నేర్చుకోవచ్చు, అవి మిమ్మల్ని ఎలా గట్టిగానూ, దృఢంగానూ మారుస్తాయి, వాటిని మీ గెలిచే మనస్థితిలోకి రానిస్తే ఏమవుతుంది లాంటి ప్రశ్నలు వేసుకోండి. మీరొక నిగూఢశక్తి గల గని అని నమ్మండి. గట్టిగా చెప్పాలంటే మీమీద మీరు నమ్మకం పెట్టుకోండి.

2వ భాగము : శరీరము వాకింగ్ చేయటం ఎలా ?

మనసుకి పోషక ఆహారం వాకింగ్. అది మనసుకి ప్రశాంతత, ఆనందం, పరిపూర్ణత్వం కలగచేస్తుంది. ఈ జీవితమనే పరుగు పందెంలో ఎంతగా లీనమైపోయామంటే సరదాగా అడవిలో నడిస్తేనో, నీటి ఒడ్డున త్వరత్వరగా అడుగులు వేస్తూ నడిస్తేనో ఎంతో హాయిగా ఉంటుందన్న భావనే మర్చిపోయాము. మీకు పాష్ కంట్రీ క్లబ్బులోనూ, గోల్ఫ్ క్లబ్బుల్లోనూ, జిమ్‌ల్లోనూ చేరే అవకాశం ఉండకపోవచ్చు. కాని నడవగలరు కదా ! మహోన్నత జీవనం ! విధానం మీకు రోజూ వ్యాయామం చేయటం ఎంత అవసరమో పదే పదే నొక్కి వక్కాణించింది. ఇప్పుడు ఇది మీ అలవాట్లలో ఒకటిగా మార్చుకోవాలి. అందుకని ప్రతిరోజూ వాకింగ్ చేయగలగటం మీకొక ట్రీట్ లాంటిది.

వాకింగ్ చేసేందుకు 5 మార్గాలు (ఒక అద్భుతమైన ఆనందం)

i) ప్రకృతి అందాలు విరబూసే ఒక అందమైన ప్రదేశాన్ని వెతుక్కోండి. ఎంత పెద్ద పట్టణంలోనైనా ఇలాంటి ప్రదేశం దొరక్కపోదు.
ii) వాతావరణం ప్రశాంతంగా ఉన్న సమయం చూసుకుని, వంటరిగా నడవండి (తెల్లవారు ఝాము అనువైన సమయం).
iii) ప్రాపంచిక చింతలని ప్రారదోలి, కేవలం మీ వాకింగ్ మీదే దృష్టినంతా కేంద్రీకరించండి.
iv) పంచేంద్రియాలకు ఆనందం కలిగించే ప్రకృతిలో దీర్ఘంగా శ్వాస పీలుస్తూ ఆ గాలి, ఆ నేల అందం, ఆ ప్రశాంతతని కూడా హాయిగా లోపలికి ఆస్వాదించండి.
v) బలంగా అడుగులు వెయ్యండి. నిటారుగా నిల్చుని, సమతుల్యంగా నడవండి.

3వ భాగము : నడవడిక కీర్తి గడించటానికి 10 సువర్ణావకాశాలు

i) ఎదుటి వాళ్ళ పేర్లు గుర్తుంచుకోండి. ఎవరికి వారికి, వారి పేరు వినిపించినంత తీయగా ఇంకేదీ వినిపించదు.
ii) ఎప్పుడూ చిరునవ్వులు చిందించండి. మూడు మనసారా నవ్వించే జోకులు నేర్చుకోండి.
iii) ఎదుటి వారి కబుర్లు చక్కగా వినండి. 70/30 సూత్రం పాటించండి. 70 % సేపు వినండి , 30 % మాత్రమే మాట్లాడండి.
iv) మర్యాద బాగా పాటించండి. మంచి నడవడిక ఉన్న వారిగా గణించబడతారు.
v) తోటివారికి ప్రతి రోజూ మీకు చేతనైన చిన్ని సాయాలు చేయండి. ప్రతి రోజూ ముఖ్యమైన రోజుగా తీర్చి దిద్దండి.
vi) ఎవరితోనూ నీది తప్పు అనవద్దు, ఎప్పుడూ వాదించవద్దు. మీరు వాళ్ళతో ఏకీభవించకపోతే, నిశ్శబ్దంగా ఉండిపోండి.
vii) ఎదుటి వారిని ఉత్తేజ పరిచి, ప్రోత్సహించి, వారితో స్నేహం పెంచుకోండి.
viii) స్నేహితం పటిష్టం చేసుకోండి ఉత్తరాల ద్వారాగాని, ఫోనుకాల్స్ ద్వారాగాని .
ix) మీకు తెలిసిన వాళ్ళలో మీరే అత్యంత నిజాయితీ పరులవండి.
x) మీరు తీసుకున్న దానికన్నా ఎక్కువ ఇవ్వండి. అప్పుడది మీకు అంతగా వెనక్కి వస్తుంది.

రోజు : 23 తేదీ: ____________

1వ భాగము : మనసు మనసు నియంత్రణ మరికొంచెం

మీ మనసులో హాయిగా నిద్రపోతూ ఫొటోగ్రాఫంతటి జ్ఞాపకశక్తి ఉందని తెలుసుకున్నారు. మీరు మనసులోంచి పూర్తిగా మటుమాయమయ్యాయనుకున్న వివరాలు ఎక్కడికో పోలేదు, మీ మనసులోనే ఉన్నాయి, మీరు మనసుని నియంత్రించే వరకు వేచి ఉంటాయి. అందుకని మనసు అసలు నిగూఢశక్తిని తట్టి లేపండి. జ్ఞాపకశక్తి కూడా ఇతర కండరం లాంటిది. వాడకపోతే, శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. అందుకని వాడటం నేర్చుకోండి. మీరు కావాల్సిన వెచ్చాల లిస్టు తయారు చేయటం ఆపేసేయండి. మీ జ్ఞాపకశక్తికి పదును పెట్టండి. మీకు కావాల్సిన ఒక పది వస్తువుల్ని ఊహించుకోండి. తర్వాత అందులోని ఒక్కొక్క వస్తువుని, ఏ బిగ్ బజార్‌లోనో ఏరి చూసినట్టు, దాన్ని పరిశీలించినట్టూ ఊహించుకోండి. వీటన్నిటినీ కలిపి ఒక అందమైన, రంగుల కథ, అతి వివరంగా , అల్లుకోండి. అప్పుడు ఏ ఒక్కటినీ మర్చిపోరు. అలాగే ప్రతిరోజూ పద్యాల్లోంచి ఒక పద్యభాగమో, గద్యాల్లోంచి ఒక పారాగ్రఫో బట్టీయం వేయండి. కాసేపు దయచేసి ఆ టీ.వీ కట్టిపారేయండి. మీకున్న అత్యుత్తమ కానుకతో, అంటే మీ అవధులు లేని మనసుతో, కనీసం అరగంటసేపు గడపండి.

2వ భాగము : శరీరము వ్యాయామం పెంచండి

ఇప్పటికే మీ శరీరాన్ని నియంత్రించటం వల్ల కలిగిన పెక్కు లాభాలను అనుభవించే ఉంటారు. ఇప్పటికి మీరు వ్యాయామం మొదలుపెట్టి 3 వారాలయింది. అంతకు ముందుకన్నా మీరు ఇంకా శక్తివంతంగా, ఇంకా నమ్మకంగా, ఇంకా ఆరోగ్యవంతంగా అయ్యారా, లేదా ? గతంలో ఏమైనా అజీర్ణవ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు లాంటివి మిమ్మల్ని చికాకు పరిచి ఉంటే, ఇప్పుడు మాయమయ్యాయా, లేదా ? అంతకు ముందుకన్నా ఉషారుగా పక్కదిగుతున్నారా లేదా ? మీ ఆనందం అవధులు దాటి, ఆకాశం అంచులు తాకుతోందా లేదా ? ఇవాళ ఇంకా ఎక్కువ వ్యాయామం చేయండి. ఇంకా ఎక్కువ సేపు పనిచేయండి. ఇంకా తొందరగా పరిగెట్టండి, ఇంకా కష్టంగా ఈత కొట్టండి. ఏదో ఒకటి చేయండి ! చేయండి! చేయండి!

3వ భాగము : నడవడిక సమస్యలపై అధిపత్యం

మహోన్నత జీవనం ! విధానం మీకు ఇప్పటికే చూపించింది-మీరు మీకు ఎదురయ్యే సమస్యలను, సవాళ్ళని మీరు ఎదుర్కొన్న వైనమే మీ జీవితపు నాణ్యాన్ని చూపిస్తుందని. మీరు సంఘటలనలని చూసే దృష్టి మీ సంతోషాన్ని, మీ విజయసంకేతాన్ని సూచిస్తుంది. మీరు చూసే చూపు మీరు నిలిచే ఎత్తుని ధృవపరుస్తుంది. ఎప్పుడైతే మీరు విజేతల మనస్థితిని పెంపొందించుకున్నారో, అప్పుడే మీకేదీ ఆటంకం కాదు.

సమస్యలు వస్తూనే ఉంటాయి. విజయ శిఖరం మీద ఉన్నవాళ్ళు వాటిని గుణపాఠాలుగా భావిస్తే, ప్రేరణ పొందేవాళ్ళు మళ్ళీ అలాటి తప్పులు చేయకుండా ఇంకా మంచి ఫలితం పొందటానికి, ఇంకా గట్టిగా పాటుపడతారు. మీకు ఏవైనా ప్రతికూల పరిస్థితులు, ఆసమస్యలవల్ల వస్తాయనుకుంటే, మీకు మీరే కొన్ని ప్రశ్నలు వేసుకోండి. అలా మిమ్మల్ని ప్రశ్నలు వేసుకోవటం వల్ల, మీకు విషయాల మీద సరియైన అవగాహన ఏర్పడి, మీ మనసుని జరిగిన విషయాలలో సానుకూల అంశాలవైపుకి తిప్పి దిగులుతో మీ శక్తి హరించుకు పోకుండా చూస్తుంది.

జీవిత సమస్యలని అతి త్వరగా పరిష్కరించుకునే ఒక రహస్యమార్గం. ఈ సారి మీరు జీవితంలో ఏదైనా చిన్ని సమస్యని ఎదుర్కొన్నప్పుడు, ఈ క్రింది ప్రశ్నలు వేసుకోండి. ఇవి ఒక కాగితం మీద రాసుకోండి.

i) ఈ అనుభవం నాకెలా తోడ్పడగలదు ? నేనేం గుణపాఠం నేర్చుకున్నాను?
ii) ఇది నన్ను ఓడించి, నేను కృంగిపోతే, ఏమవుతుంది ?
iii) ఈ అనుభవం మరెన్నడూ అవకూడదంటే నేనేం చేయగలను ?
iv) ఏం చేస్తే నేను ఈ సన్నివేశాన్ని ఆనందించి, మనసారా నవ్వుకోగలను ?
v) నేను దేనికి కృతజ్ఞత చూపించాలి ?

రోజు : 24 తేదీ: ____________

1వ భాగము : మనసు — మీ భయాలని ఎప్పటికీ పారద్రోలండి.

ఎమర్సన్ అన్నాడు, "మీరు భయపడే పనులను చేయండి. అందులో చావు భయం ఉండితీరుతుంది". మిమ్మల్ని గతంలో బహుశ వెనక్కిలాగిన ఈ అడ్డంకులని అధిగమిస్తే తప్ప మీరు జీవితం మీద చిరకాల ఆధిపత్యాన్నీ, విజయాన్నీ పొందలేరు. మొదటి మెట్టు మీ భయాలని కూకటి వేళ్ళతో సహా పెళ్ళగించాలి. మీరు అంతకు ముందు నేర్చుకున్న డైనమైటు పథకం (రోజు :11) మీ మనసులో గూడుకట్టుకున్న భయాలని పేల్చివేయటానికి గొప్ప పరికర్మం. ఇందులో కష్టమేమీ లేదు. ఇది కూడా మనసుని నియంత్రించే ఒక పద్ధతే. మీరు అంతకు ముందు భయపడినవో, లేక ప్రతికూలంగా ఆలోచించినవో విషయాలను ఆనందించటం నేర్చుకోండి. ఇవాళ, మిమ్మల్ని పైకి రానివ్వకుండా ఆపిన భయాలేమిటో కూర్చుని రాయండి. మొదటి మెట్టు అవేమిటో స్పష్టంగా తెలుసుకోవటం, రెండో మెట్టు వాటిని పారద్రోలటానికి గట్టి ప్రయత్నం చేయటం. మీకు కొత్తవాళ్ళని కలవటం భయమా, స్టేజీ ఎక్కి మాట్లాడటమంటే భయమా, లక్షలు సంపాదించాలంటే భయమా, సాహసాలు చేయాలంటేనా లేక ముఖ్యమైన మార్పులు చేయాలంటేనా? రాయండి మీ భయాలేమిటో, ఒకొక్క భయం కింద, దాన్నెలా ఎదుర్కొంటారో ఒక ప్రణాళిక వేయండి. మీకు స్టేజీ మీద మాట్లాడటం భయమైతే, రాబోయే నెలల్లో మీ కొలీగ్స్‌కి మూడు లెక్చర్లు ఇవ్వండి. పబ్లిక్ స్పీకింగ్ మీద కనబడ్డ పుస్తక మల్లా చదవండి . దీని మీద ఏదైనా కోర్సులో చేరి, మీకు తెలిసిన వాళ్ళలో అతిగొప్ప వక్తగా అవాలన్న జిజ్ఞాస పెంచుకోండి. టోస్ట్‌మాస్టర్స్‌లో చేరండి. కొందరు ప్రముఖ వక్తలతో మాట్లాడితే, వాళ్ళు సంతోషంగా మీకు కొన్ని మెళకువలు నేర్పిస్తారు. మీ పడకగదిలో చర్చిల్ లాంటి ప్రముఖవక్తల ఫోటోలు అంటించుకోండి. మీరు గెలిచితీరుతానన్న సానుకూల ఆలోచనలే చేయండి. మీలో ఒక లేశ మాత్రం భయం చోటుచేసుకున్నా, దాన్ని వెంటనే నిర్దాక్షిణ్యంగా ఇంకో మంచి ఆలోచనతో అణచి వేయండి. అది మీరు శ్రోతలని అదరగొట్టే అద్భుత వక్తగా ఊహించుకోవటమే. అలా వచ్చేవారం అంతా మీ భయాలేమిటో తేల్చుకోండి, అవి ఎంత చిన్న భయాలైనా సరే ! చిన్నపామునైనా పెద్దకర్రతో కొట్టాలన్నట్టు వాటిని క్రూరంగా పారద్రోలండి. అవి ఎంత తొందరగా తోకముడిచి పారిపోతాయో చూస్తే మీకు ఆశ్చర్యం వేస్తుంది.

2వ భాగము : శరీరము — అయుష్షు పెంచుకోవటమెలా

మీరు ఈ విధానం పాడుగూతా మీ జీవిత కాలం పొడిగించటానికి, ఇంకా ఆరోగ్యవంతంగా జీవించటానికి అనువైన ఎన్నో రహస్యాలు తెలుసుకున్నారు. ఇందులో ముఖ్యరహస్యం మీకున్న బలం మీద మీకు గట్టి నమ్మకం ఉండటం. మీ కెంత వయసని మీరు అనుకుంటే, మీ వయసు అంతే అన్న విషయం గ్రహించండి. ఒక ప్రశాంత ప్రదేశం వెతుక్కుని మీరు రాబోయే 2, 10, 20, 30 ఏళ్ళలో ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారో ఊహించండి. ముందు మీ బుర్రలోకి ఒక విషయం ఎక్కించుకోండి. మీ శరీరంలో నమ్మలేని నిగూఢశక్తి ఉంది, మిమ్మల్ని బలవంతులుగాను, యవ్వనవంతులుగాను నిలపటానికి. అందులోనూ మీరిప్పుడు చక్కగా వ్యాయామం చేస్తున్నారు. మాంసం తగ్గించి, ఎక్కువగా పండ్లు, కూరలు తింటున్నారు. రోజూ మీ శరీరాన్ని, మనసుని విశ్రాంతి పరుస్తున్నారు. సానుకూల ఆలోచనలే చేస్తున్నారు. జీవితాన్ని జీవించవలసిన రీతిలో జీవిస్తున్నారు కాబట్టి మీకు ఆయుష్షు పెరుగుతుందనటంలో ఏమాత్రం సందేహం లేదు. ప్రతిరోజూ, ఒక్క నిముషం సేపైనా నేను యవ్వనవంతంగా, హుషారుగా, బలంగా ఉన్నాను అనుకోండి చాలు. రోజూ మిమ్మల్ని శక్తివంతమైన కుర్రవాడిగా , మెరిసిపోయే రంగుతో, చక్కటి శరీరాకృతితో, ఊహించుకోండి. ప్రతిదీ రెండుసార్లు, సృష్టించబడుతుంది. మనసులో ఒకసారి, బయట ప్రపంచంలో ఇంకోసారి.

3వ భాగము : నడవడిక — మన్నన - నడవడిక

జ్ఞానం శక్తినిస్తుందంటారుగాని మంచి నడవడిక మీకు సంఘంలో పేరు తెచ్చిపెడుతుంది. మహోన్నత జీవనం! 30 రోజుల్లో సాధ్యం విధానంలో స్వయం అభివృద్ధికి ప్రపంచంలోని ఎన్నో అమోఘమైన సూత్రాలు చూసారు. మీకు జ్ఞానం కలిగిందికదా, ఇప్పుడు మీరు మంచి నడవడికని అలవర్చుకోండి. గత 23 రోజులుగా మీరు ఇంకా ధైర్యం పెంచుకోవటానికి ఇంకా ఉత్తేజితులవటానికి ఇంకా బలవంతులవటానికి క్రమబద్ధంగా ప్రయత్నిస్తూనే ఉన్నారు. ఉక్కుమనిషి లా తయారవటం మీ ప్రథమ లక్షణాలలో ఒకటిగా భావించండి. ఎప్పుడూ మీ ఆశయాలు, విలువలు పై స్థాయిలో ఉండాలి కాని, కిందకి చూడకూడదు. చిత్తశుద్ధితో నిజాయితీగా జీవించండి. జీవితాన్ని ఆస్వాదించండి. మర్యాదస్తులుగా జీవించండి. మీమీద మీ నిగూఢశక్తిమీద నమ్మకం పెంచుకోండి.

రోజు : 25 తేదీ: ____________

1వ భాగము : మనసు — పదునైన మాటలు, మంత్రాల్లాంటి మాటలు

'మంత్రాలకి చింతకాయలు రాలతాయా' అంటారు కాని రాలతాయి. మాటకి అంతటి శక్తి ఉంది. మీరు రోజంతా ఏది ఆలోచిస్తే, ఏది అంటే అదే నిజమయికూర్చుంటుంది. మీరు ప్రశాంత మనస్థితి పొందాలనుకుంటున్నారా? చాలా తేలిక ! విశ్రాంతిగా కూర్చుని, మీలో మీరే పదే పదే ప్రశాంతత అనుకోండి చాలు. మనసుని గట్టి పరచుకోవాలనుకుంటే, ఇదే సూత్రం 'నేను గట్టిగా ఉన్నాను, నేను శక్తిమంతుడిని' అని పనికి వెళ్ళే దోవపొడుగుతూ అనుకోవటమే. సబ్‌కాన్షస్ మైండుని పదాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. సబ్‌కాన్షస్ మైండులో మీ అఖండమైన శక్తి దాగి ఉంటుంది. దాని బలాబలాలు ఎప్పుడూ తక్కువ అంచనా వేయకండి.

రోజంతా మీరు వాడే ప్రతికూల మాటలేమైనా ఉంటే ఇవాళ వాటికి చరమగీతం పాడేయండి. అబ్బ ! నాకెప్పుడూ పేర్లు గుర్తు ఉండవు అనో, నాకు పొద్దున్న పూట ఎప్పుడూ ఓపిక ఉండదు అనో అనటం మానేయండి. తథాస్తు దేవతలుంటారు. ఇలాంటివి మిమ్మల్ని మీరు కించపరచుకునే వాక్యాలు చెప్పుతూ పోతే మీరు ఎప్పటికీ పేర్లు గుర్తుపెట్టుకోలేరు, ఎప్పటికీ పొద్దున పూట ఓపిగ్గా ఉండలేరు. అందుకని తీరిగ్గా కూర్చుని మీరు ప్రతిరోజూ వాడే, మిమ్మల్ని నిరుత్సాహ పరిచే మాటలు ఏరండి. ఏరి వాటిని మీ పదజాలంలోంచి తీసిపారేయండి.

మాటే మంత్రము : మంచి మాట మంత్రం లాంటిది. దాన్ని ఉచ్చరిస్తే మీరు ప్రావీణ్యం సాధిస్తారు.

i) శక్తి కోసం - 'నేను హుషారుగా ఉన్నాను. నాకు లక్ష్యం సాధించటం ఇష్టం ! ఇవాళ పనిచేయండి ఇప్పుడు. అందులో జీవించండి.

ii) చక్కటి ఆరోగ్యంకోసం - 'నేను నమ్మలేనంత ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉన్నాను. ఇవాళ నాకెంతో బాగుంది'.

iii) ఐశ్వర్యం కోసం - 'నేను ఐశ్వర్యవంతుడిని. నేను విజయం పొందాను'.

2వ భాగము : శరీరము — ఒత్తిడి తగ్గించమెలా ?

ఇవాళ మీ పనంతా అయ్యాక, ఒత్తిడి తగ్గించుకునే ఆనందం ఇచ్చుకోండి. మసాజ్ చేసే ఎవరినైనా రప్పించుకోండి. లేదా మీరే చేసుకోండి (రోజు : 4 కి వెళ్లండి), ఆక్యుపంక్చర్ వైద్యవిధానంగాని, సానా / వర్ల్‌పూల్ విధానం గాని వాడండి. ఏదైనా కొత్తది ప్రయత్నించండి. ఏం చేసినా మీరు శారీరక నియంత్రణ బాగా చేసినందుకు ఇవాళ మీరు శరీరానికి మెచ్చుకుని, ఇచ్చుకునే విందన్నమాట అది.

3వ భాగము : నడవడిక — ఇంకా ఎక్కువ చదవండి - జ్ఞానమే శక్తి

రోజు : 10 న, మీ లైబ్రరీలో కొని దాచుకోవాల్సిన ఎన్నో పుస్తకాల గురించి చూసారు. అందులో చాలా మటుకు ఖరీదు అత్యల్పం, లాభం అత్యధికం, ఇవాళ కనీసం ఒక్క గంటసేపు నెపోలియన్ హిల్ రాసిన అద్భుత పుస్తకం 'థింక్ అండ్ గ్రో రిచ్' చదవండి. ఈ పుస్తకం మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరిచి మీరు ఆర్థికంగా ఎదగటానికి అవసరమైన మార్గంలో పెడుతుంది.

ఇది చదవటం పూర్తయ్యాక, మీ సక్సెస్ డైరీ తీసుకుని, అందులో నెపోలియన్ హిల్ ఇచ్చిన 13 సూత్రాలు రాయండి. వాటిని బాగా వంటబట్టించుకుని మీరు వాటిని మీ జీవితంలో ఎలా అమలు పరచగలరో స్పష్టంగా ఊహించుకోండి. ఇప్పుడు అతను చెప్పిన పద్ధతిలో మీ లక్ష్యం ఏర్పరచుకుని, మీ కలలను సాకారం చేసుకోవటానికి కావాల్సిన మార్గంలోనే అడుగులు వేస్తున్నారా, లేదా చూసుకోండి. వచ్చే వారంలోపు ఈ పుస్తకాన్ని చదవటం ముగించి అందులోని ముఖ్యమైన అంశాలను రాసుకుంటే, అవి మీకెప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటాయి.

1వ భాగము : మనసు ఉన్నత శ్రేణికి వెళ్ళండి

ఉన్నత శ్రేణిలో ఉన్న లక్ష్యానికి, సానుకూల ఆలోచనకి మిమ్మల్ని మీరు తీసుకు వెళ్ళారు. దానికి ముఖ్యసూత్రం మీ మనసులో జొరబడే ప్రతి ఆలోచనా మంచిదవ్వాలి. ఉత్తేజపరిచేదిగా ఉండాలి. ఇలా చేయటానికి ప్రపంచంలోని అతి గొప్ప పాజిటివ్ థింకర్స్ అయిన రెవరెండ్ నార్మన్ విన్‌సెంట్ పీల్ ప్రసంగాలు వినటమో, ఎమర్సన్, కార్నగీ పుస్తకాలు చదవటమో మీ కన్నా అన్నిటా తక్కువ స్థితిలో ఉన్నా, జీవితంలోని ఆధిపత్యం సాధించిన వాళ్ళ కథలు వినటమో చేయాలి, జీవితంలో ఏది మిస్సవుతున్నారో దాని గురించి దిగులు చెందటం మానేసి, మీ అంతిమలక్ష్యాలను సాధిస్తున్నట్లుగా కలలు కనటం మొదలు పెట్టండి. అంతేకాకుండా జీవితంలో ఆనందం పొందటానికి వేరే మార్గాలు కూడా మీ చుట్టూ ఏర్పరచుకోండి. లేవగానే పసందైన జాజ్ సంగీతమో, మనసుని సేదదీర్చే శాస్త్రీయ సంగీతం వినటమో చేయండి. జీవితం మీద ఆశ ఉన్న వాళ్ళతోనే స్నేహం చేయండి. అలాంటి వాళ్ళు మిరుమిట్లు గొలిపే ఈ ప్రపంచం నుంచి అత్యుత్తమమైనవే కోరుకుంటారు. కానీ దేనికీ రాజీపడరు. మీ సక్సెస్ లైబ్రరీలో పుస్తకాలు పెంచండి, నడవడిక, జీవితం, అందులోని విలువలు పెంచుకునేందుకు మార్గాలు బోధించే సెమినార్లకి వెళ్ళండి. కైజెన్ సూత్రం పాటించండి. ప్రతిరోజూ, క్రమబద్ధంగా అభివృద్ధి చెందండి. ఇది మీ ప్రత్యేక సూత్రంగా చేసుకోండి.

2వ భాగము : శరీరము ఆరోగ్యము, శక్తి కోసం ఉపవాస ధర్మము

కొన్ని వేల ఏళ్ళుగా , మనుష్యులు ఉపవాసం చేసారు. ఒకరోజంతా ఆహారం తినకుండా ఉంటేనో, కనీసం కేవలం పండ్లు, రసాలు తీసుకుంటేనో, మీ జీర్ణకోశం బాగుపడి, మీకు అధిక శక్తి ఇవ్వటమే కాక, మిమ్మల్ని మీరు అదుపులో పెట్టుకోవటం అలవడుతుంది. ఆరోగ్యం పెంపొందించుకోవటానికి ఇదొక మంచి పద్ధతి. నెలకొక సారైనా చేయండి. మీకేదైనా ఆరోగ్య సమస్య ఉంటే, ఉపవాసం ఉండే ముందు మీ డాక్టర్లని సంప్రదించండి.

రాబోయే రెండు వారాల్లో ఏదైనా ఒకరోజు ఉపవాసం ఉండాలని ఇవాళ నిర్ణయించుకోండి. ఏరోజో తేల్చుకుని, మీ మాటకి కట్టుబడి ఉండండి. మిమ్మల్ని అదుపులో పెట్టే కండరాలు రోజు రోజుకీ గట్టిపడుతున్నాయి. వాటిని అలా గట్టిపడనీయండి. ఆత్మ నియంత్రణ కున్న శక్తి అమోఘం.

3వ భాగము : నడవడిక శ్రవణశక్తి అద్భుతాలు

ఉన్నత శ్రేణి వ్యక్తుల్లో ఉన్న అత్యుత్తమ లక్షణాలలో ఒక లక్షణం ఎదుటి వారు చెప్పేది శ్రద్ధగా వినటం. నేటి స్పీడు యుగంలో, స్వార్థ పూరిత ప్రపంచంలో ఎవరిగొప్ప వారిదే! ఎదుటి వాడిగోడు వినటానికి ఎవరికీ ఓపిక లేదు, ప్రేమించిన వాళ్ళ మాటలైనా సరే! కాని ఒక్కసారి ఓపిగ్గా వినిచూడండి, అంతకు ముందు ఎన్నడూ తెలియని ఎన్నో మంచి విషయాలు నేర్చుకుంటారు. ఒకప్పుడు ఎవరినైతే మీరు సుత్తి సుబ్రమణ్యం అని తీసిపడేసారో వాళ్ళకే ఎన్నోవిషయాలు తెల్సనీ, వాళ్ళనుంచి మీరు నేర్చుకుని, ఎదగాలనీ గ్రహిస్తారు. అంతేగాక, మీరు ఓపిగ్గా వినటం మొదలెట్టేసరికి, వాళ్ళతో మీ బాంధవ్యం కూడా గట్టిపడుతుంది. ఎదుటి వాళ్ళ వాదన వినటం మొదలెట్టారు. తద్వారా జాలిగుండె, అర్థం చేసుకునే ఓపిక, పెరుగుతాయి. వినటం మొదలెట్టేసరికి మీ వాళ్ళకి మీరు బాగా నచ్చేస్తారు. దాంతో మీ స్నేహితుల సంఖ్య అనూహ్యంగా పెరుగుతుంది. వినటం కూడా ఒక కళే. దాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. దానికి కొన్ని మంచి సూత్రాలున్నాయి.

i) ఎక్కువ మాట్లాడకండి : మీ ఆత్మనియంత్రణ శక్తినుపయోగించి ఇవాళ ఎక్కువ వినటానికి సిద్ధం కండి.

ii) ప్రపంచంలో గొప్పగా వినేది మీరే అనుకోండి : పొద్దున పూట కొన్ని నిముషాల సేపు మీరు ఎదుటి వారు మాట్లాడుతుంటే మీకు వీనుల విందుగా ఉన్నట్టు ఊహించుకోండి. తర్వాత ఇవాళ కలవబోయే వారితో ఈ ప్రక్రియ ఎలా చేస్తారో ఊహించుకోండి.

iii) ఎదుటి వారికి అడ్డం పడద్దు : మనమందరం చేసేదదే. ఒక ఆటగా ఆడి, మీ స్నేహితులో మీ కుటుంబ సభ్యులో మాట్లాడుతుంటే మీరు అడ్డం పడ్డప్పుడల్లా ఒక డాలర్ ఇస్తూరండి.

1వ భాగము : మనసు నిశ్శబ్ద మహిమ

మన ప్రపంచం జెట్ స్పీడులో సాగుతోంది. తుఫాను మధ్యలో ప్రశాంతతలాగా, అంతా రణగొణ ధ్వనుల మధ్య మనం ప్రశాంతంగా ఉండటానికి కొన్ని కిటుకులు నేర్చుకోవాలి. మనం విశిష్ట వ్యక్తిగా ఎదగటానికి అంతః ప్రశాంతత ఎంతో అవసరం. ఈ రోజు ఉదయం నిశ్శబ్ద మహిమని గ్రహించండి. ఎంత చికాకుగా ఉన్న మనసునైనా నిశ్శబ్దం టానిక్‌లాగా స్వాంతన పరిచి, దానిని ప్రశాంతతలోకి దింపుతుంది. పొద్దున్నే మీరు చేసే పనులకి వెచ్చించే సమయంలోంచి ఒక అరగంట తీసుకుని, మీ యింట్లో ఉండే అతి నిశ్శబ్దమైన ప్రదేశంలోకి వెళ్ళి కూర్చోండి. ఆ నిశ్శబ్దం మీదే దృష్టి కేంద్రీకరించండి, ఒక పక్కప్రశాంతతని ఆస్వాదిస్తూ కొన్ని నిముషాలు అవగానే మీకు లేచి, ఏదైనా పనిచేయాలని చాలా గట్టిగా అనిపిస్తుంది. కాని మీ మనసుని నియంత్రించుకోండి. అలాంటి నియంత్రణ ఇప్పటికే మీకు ఏర్పడింది కదా. ఉత్తినే అలా విగ్రహంలా కూర్చోండి. మీ గుండె చప్పుడు వినండి లేదా మీ భుజాల మీద ఆనిన మీ తల బరువును అనుభవించండి. మీరంతకు ముందెన్నడూ చూడని విషయాలు మీరు నిశ్శబ్దంగానూ ప్రశాంతంగానూ ఉండగా చూస్తారు. ఇలా నిశ్శబ్దాన్ని ఆనందించటం మీ దినచర్యలో ఒక భాగంగా చేసుకోండి.

2వ భాగము : శరీరము వ్యాయామ మొక వ్యాపకం

రొనాల్డ్ రీగన్, పూర్వపు ప్రెసిడెంట్ ఒకసారి అన్నారు, 'విజయ రహస్యాల్లో ముఖ్యమైనది శరీర నియంత్రణ' అని. మీకిష్టమైనది ఏరుకోండి, ఆ వ్యాయామాన్ని మారుస్తూ ఉండండి. మహోన్నత జీవనం !విధానంలో గత 26 రోజులుగా మీరు శారీరకంగా ఏదోఒకటి చేస్తూనే ఉన్నారు. మీ ఎనర్జీ లెవల్స్‌ని ఉన్నత శిఖరాలకు చేర్చారు. అన్ని రంగాల్లో మార్పులు అనుభవించటం మొదలెట్టారు. విసుగుని మాత్రం మీ దరిదాపుల్లోకి రానివ్వకండి. మీ వ్యాయామం కార్యక్రమంలో కొంచెం సాహసం చొప్పించండి. ఇవాళ ఇంకో కొత్త ఆట ప్రయత్నించి చూడండి. లేదా మూడు కార్యక్రమాలనెన్నుకుని, ఒక వారంలో వాటిని మార్చి, మార్చి చూడండి వ్యాయామం చేస్తూనే ఉండండి. మీ క్రమ శిక్షణ మరువద్దు. డైనమైటు పేల్చటం అసలే మరవద్దు.

3వ భాగము : నడవడిక ఇంకొన్ని జీవన చిట్కాలు

i) ఎప్పుడూ వ్యక్తిగత విషయాలు గాని, వ్యాపార విషయాలు గాని లిఫ్ట్‌లో వెళుతున్నప్పుడు చర్చించవద్దు. మీ పక్కన ఎవరు ఉంటారో మీకు తెలీదు కదా !

ii) వారంలో ఒక్కరాత్రి అన్నా, మీ భార్యతో పూర్తిగా ఒంటరిగా గడపండి. టి.వీ కట్టేయండి, ఫోనుకి ఆన్సరింగ్ మెషీన్ పెట్టేయండి. మీ దృష్టినంతా మీ జీవన సహచరణి మీదే కేంద్రీకరించండి. మీకు జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన ఈ వ్యక్తికే పూర్తిగా అంకితమవండి ఆరాత్రి. మనస్సు విప్పి మాట్లాడి, ఆమె సహచర్యం ఆనందించండి.

iii) కొత్త ఆలోచనలు అమలు పెట్టి చూడండి. ఎలక్ట్రానిక్ షెడ్యూలర్ కానీ పరికరం కాని ఇంకా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుందేమో చూడండి. పెరుగుదలకి అంతం లేదు. కొత్త ఆలోచనల కోసం, ఆకలి కడుపుతో ప్రయత్నించండి.

iv) మీ ఆలోచన పెట్టండి - ఎప్పుడూ ! కనిపించేంత కష్టంగా ఏదీ ఉండదు. కష్టాలు, ఎంత పెద్దవైనా, కలకాలం కాపురము ఉండవు. జీవితంలోని సవాళ్ళు మిమ్మల్ని ఇంకా ఎదగటానికి ఇంకా గట్టి పడటానికి తోడ్పడుతాయి.

v) శత్రుత్వం పెంచుకోవద్దు.

vi) మీ కుటుంబాన్ని ఎప్పుడూ తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు. మీ కళ్ళముందునుంచి మీ అమ్మో, నాన్నో మాయమయితే మీకెలా అనిపిస్తుంది? వాళ్ళు మీ ముందుంటే ఎలా మీప్రేమ ప్రకటించి ఉండేవారు ? వెంటనే ఫోను ఎత్తి మీరు యిష్టపడ్డవారితో వారిమీద మీ యిష్టం వ్యక్తపరచండి.

రోజు : 28 తేదీ: ____________

1వ భాగము : మనను శ్రేష్ఠత స్థాయి

రోజు : 20 న మీరు శ్రేష్ఠమైన జీవితానికి మీ స్థాయిని ఎలా పెంచుకోవాలో 5 సూత్రాల ద్వారా తెలుసుకున్నారు. వాటిని ఒకసారి పునః పరిశీలించి మీరు మీ జీవితంలో ప్రతి రంగంలో పాటిస్తున్నారో లేదో గమనించండి. ఆనందం ఏ పనీ చేయకుండా, తీరి కూచుంటే రాదు. ఆనందం ఏదైనా సాధిస్తేనూ, ప్రతిరోజూ అంతకంతకీ మెరుగవుతున్నారని తెలుసుకుంటేనూ వస్తుంది. మీ జీవితపు స్థాయి పెంచుకోండి. ఏదో ఒకటిలే అనుకోకుండా అత్యుత్తమ మైనదే కోరుకోండి. జీవిత ఆధిపత్యం ఏ కొద్ది మందికో పరిమితం కాదు. మీలో అట్టడుగు పొరల్లో నిద్రాణమై ఉన్నాయి, మీకే అంతుపట్టనంత అద్భుత శక్తి సామర్థ్యాలు. ప్రపంచంలో విజయం సాధించిన వాళ్ళకీ, నాయకులకీ ఈ విషయం తెలుసు. మీ లక్ష్యాలని ఉన్నతంగా ఉంచండి. మీకు భయం వేసినా, ప్రేరణ తక్కువైనా మిమ్మల్ని మీరే ముందుకు తోసుకోండి. అతి త్వరలోనే శ్రేష్ఠత మీ అలవాటుగా మారుతుంది. ఆకాశం నా హద్దు అనుకోవటం మీ రెండవ స్వభావంగా మారుతుంది.

2వ భాగము : శరీరం మరింత గొంతు నియంత్రణ

5వ రోజున ఆయుష్షు పెంచేమార్గాల్లో ఒక రహస్యం మీతో పంచుకోవటం జరిగింది. గొంతుని నియంత్రిస్తే ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. ఈ క్రింది వ్యాయామాలు చేస్తే మీ గొంతు ఇంకా గట్టి పడుతుంది.

i) ఈ క్రింది సిలబుల్స్ ఎంత తొందరగా వీలైతే అంత తొందరగా, ఎంత లోగొంతులో వీలైతే అంత లోగొంతులో అనండి pe be me fe ve le re ; ip ib iv, if

ii) 'హమ్' అన్నది ఎంత సేపు అనగలిగితే అంత సేపు అనండి. 5సార్లు చేయండి.

iii) 'హ' ఐదుసార్లు అనండి, ప్రతిసారీ దీర్ఘంగా శ్వాస పీల్చి, గాలి వదిలేటప్పుడు మీలో ఉన్న ఒత్తిడిని బయటకు వదలండి.

3వ భాగము: నడవడిక మీ పరుగు పందెం మీదే!

జీవిత విజయానికి, స్వయం ఆధిపత్యానికి ముఖ్యమైన సూత్రాల్లో ఒకటి నీ పరుగుపందెం నువ్వు చేస్తునే ఉండాలి. చాలాసార్లు ఎదుటి వారేం చేస్తున్నారో అని చూస్తూ ఉండిపోతాం. లేదా మన నుంచి ఎదుటివారు ఏం ఆశిస్తున్నారో అనుకుంటాం: 'ఇంకా నువ్వు ఇల్లు కొనలేదేం, ఇంకా కుటుంబం మొదలెట్టలేదేం' అని మీ తల్లిగారు అడగవచ్చు. 'ఈ వయసులో లా స్కూల్ కేమిటి అని మీ సన్నిహిత స్నేహితుడే నిలదీయవచ్చు. మీ లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకుని, మీరు జీవితాన్నుంచి ఏం ఆశిస్తున్నారో తెలుసుకుని, మీ కలలను సాకారం చేసుకోవటానికి క్రమపద్ధతిలో అడుగు ముందుకు వేయండి. మీరెటు వెళుతున్నారో మీకు తెలిస్తేనూ, మీమీద మీకు ప్రగాఢమైన నమ్మకం ఉంటేనూ, మీ గురించి ఎదుటి వాళ్ళు ఏమన్నా మీ కనవసరం.

మీరు తన మార్గం ఏమిటో తనకి తెలిసిన ఓడ వంటి వారు. మీరు పయనించే మార్గం మీకు అక్షరాలా తెలుసు. అలాంటప్పుడు తక్కిన ఓడలు ఎటు వెళ్ళినా మీకనవసరం. మీ పరుగుపందెం మీరే చేయటం వల్ల ఇంకో లాభం కూడా ఉంది. మీకు ప్రశాంతత, ఆత్మవిశ్వాసం కలుగుతుంది. మీ స్కూలు ఫ్రెండు అతి చిన్నవయసులోనే వైస్ - ప్రెసిడెంట్ అయ్యాడంటే మీరు అతని విజయాన్ని మనసారా హర్షిస్తారు. ఎందుకంటే అతనిలాగే, మీరూ మీ లక్ష్యాలని ఆశించిన సమయంలోనే సాధిస్తారు. చిన్న చిన్న అసూయలు మాయమవుతాయి. మీలో కొట్టొచ్చినట్టు కనబడే మంచి లక్షణాల్లో ఒకటైన దయాగుణం పెరుగుతుంది.

రోజు 29 తేదీ: ____________

1వ భాగము: మనను. ఏకాగ్రత మళ్ళీ చూపండి

జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే ఏకాగ్రచిత్తం ఎంతో అవసరమని ఈ విధానం మీ కు చెప్పుతూనే ఉంది. ఏకాగ్రత చూపటం నేర్చుకున్న కొద్దీ మీ మనసులోని ఆలోచనలని అరికట్టటం నేర్చుకుంటారు. ప్రతికూల ఆలోచనలు పారద్రోలి,వాటి స్థానంలో సానుకూల ఆలోచనలు నిలపగలరు. అప్పుడు సానుకూల ఆలోచనలు గల, జీవితం మీద ఉత్సాహంగల మీరు, మీరు సాధించగలిగినవన్నీ సాధించాలన్న పట్టుదల, శక్తి కలిగి ఉంటారు. జీవితాంతం మీరు గుర్తు పెట్టుకోవాలనుకుంటున్న రహస్యం ఏదైనా ఉందా? అయితే ఇది గుర్తుపెట్టుంది- నిజమైన సంతోషం, ప్రశాంతతని మీరు పెంచుకోవచ్చు. ఏకాగ్రత అనే కళని మీరు పెంచుకుంటే మీరు పరమానందం పొందే స్థితిని చేరుకుంటారు.

ఇవాళ, మహోన్నత జీవనం! విధానంలో రోజు : 2కి వెళ్ళి, వెలుగుతున్న కొవ్వొత్తిని చూసే వ్యాయామం 25 నిముషాలసేపన్నా చేయండి. గత కొన్ని వారాలుగా మీరు ఏకాగ్రత ఎలా పెంచుకోవాలో సాధన చేస్తూనే ఉన్నారు. ఇందులో అనూహ్యమైన మార్పుని కూడా గమనించే ఉంటారు. ఇకమీదట మీ మనసు ప్రతి చిన్నదానికీ చలించదు. అయిన దానికీ, కాని దానికీ మీరు చిరాకు పడరు. గోరంతలు కొండంతలు చేసి బాధపడరు. ఇప్పుడు మీరు జీవితంలో అత్యుత్తమమైన దానిమీదే దృష్టి సారిస్తారు.

2వ భాగము: శరీరము - మెదడుకు మేత

ఈపాటికి తిరుగులేని సత్యంగా తేలిన విషయం - మీరు శరీరానికి ఏం అందజేస్తే, అది మీ మనసుని ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు ఎక్కువగా మాంసాహారం, తేలిగ్గా అరగని పదార్థాలు తింటే, మీకు బద్ధకంగానూ, ఉత్సాహరహితంగానూ ఉంటుంది. దాని బదులు తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యే పండ్లు, తాజా కూరలు తింటే మీకు అతి త్వరలోనే అంతులేని శక్తి కలిగి, మీరు ఆశ్చర్యపోయేటంత శ్రద్ధ, మానసిక హుషారు కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల ఆహారం మీ భావాలని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకని మీ మనసుకి మంచి ఇంధనం కావాలంటే మీరు మీ కడుపులోకి ఏం పంపుతున్నారో అతి జాగ్రత్తగా గమనించుకోవాలి.

గత 24 గంటల్లో మీరు కడుపులోకి పంపిస్తున్న ఆహారమేమిటో ఒక లిస్టు తయారు చేయండి. ఇప్పుడు అందులోంచి కొవ్వు పదార్థాలు వీలున్నంత వరకు తగ్గించండి. చాక్లెట్ బార్లు, జంక్ ఫుడ్ మానేసి చక్కగా తాజా పండ్లు, పెరుగు తినండి. ఎఱ్ఱమాంసం తినటం ఎంత తక్కువ చేస్తే అంత మంచిది. అది త్వరగా జీర్ణమవదు కాబట్టి అది మీలోని అధికభాగం శక్తిని హరించేస్తుంది, మీరు ఎలాంటి ఆహారం తింటున్నారో తెలుసుకుంటే, మంచి ఆహారం తీసుకుని, మీ జీవితపు విలువలు పెంచుకోవచ్చు.

3వ భాగము: నడవడిక - మాస్టర్ మైండ్ ప్రాముఖ్యత

బిజినెస్ సర్కిల్స్‌లో మాస్టర్ మైండ్ పదం ఎక్కువగా వినిపిస్తుంది. కొంతమంది వ్యాపారవేత్తలు ఒకచోట చేరి, ఒకళ్ళనొకళ్ళు ఉత్తేజపరచుకుని, ఒకళ్ళ బుర్రలో ఆలోచనలు ఇంకోళ్ళు తెలుసుకుని, ఒకళ్ళకొకళ్ళు చేదోడువాదోడుగా ఉంటారు. ఇందులో ప్రతి ఒక్కరు కొత్త ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. మీరు స్వయం ఆధిపత్యం సాధించటానికి అంకితమయ్యి, మీ చేతనైనంతవరకు సాధించారు. 30 రోజుల మహోన్నత జీవనం! విధానంలో 29వ రోజు వరకు వచ్చారంటేనే, మీకు ఆత్మనియంత్రణ శక్తి ఉందని, విజయం సాధించాలనే ఉత్సాహం ఉందని తెలుస్తోంది. ఇవాళ మీరు స్వయం ఆధిపత్యం మాస్టర్‌మైండ్ ప్రయత్నించండి. మీకు తెలిసిన నలుగురి పాజిటివ్ థింకింగ్ ఉన్నవారి గురించి ఆలోచించండి. వాళ్ళకి జీవితం రసమయం చేసుకోవాలన్న సరదా, 'నాకల నిజమైందీ' అని పాడుకోవాలన్న తపన, కొత్త ఆలోచన ఎవరిచ్చినా ప్రయత్నించి చూడాలనే కుతూహలం ఉంటాయి. వీళ్ళ మీద మీరు భరోసా పెట్టుకోవచ్చు. వాళ్ళతో మాస్టర్‌మైండ్ సిద్ధాంతం చర్చించండి. రెండు వారాల కొకసారైనా వాళ్ళని కలవండి. ఇలాంటి మీటింగుల్లో శ్రేష్ఠమైన జీవితానికి వ్యూహాలు, టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌కి, ఆర్థిక విజయానికి పరికరాలు శోధించండి. ఒకళ్ళనొకళ్ళు ఉత్తేజ పరచుకోండి. మీరు చూడని విజయాలకి రాకెట్ లాగా దూసుకుపోండి. మహోన్నత జీవనం! కొనసాగించటానికి అమోఘమైన ఎన్నో మార్గాల్లో స్వయం ఆధిపత్యం మాస్టర్‌మైండ్ ఒకటి.

 తేదీ: ____________

మహోన్నత జీవనం! ముక్తాయింపు

30 రోజుల్లో జీవిత ఆధిపత్యం సాధించే విధానం దిగ్విజయంగా ముగించినందుకు మీకు అభినందనలు. మీరు అటు తూర్పు నుంచి ఇటు పాశ్చాత్య దేశాల నుంచి శ్రేష్ఠమైన జీవితం పొందటానికి, చిరకాల విజయం సాధించటానికి అనువైన ఎన్నో అద్భుతమైన సాధనాలు చూసారు. వేలమంది ఈ సాధనాలు ఉపయోగించి అంతులేని ఐశ్వర్యం, వెలలేని ప్రశాంతత, తిరుగులేని ఆరోగ్యం పొందారు. ఇప్పుడు మీరు కూడా మీ జీవితాన్ని ఇంకా అద్భుతంగా జీవించగలరు.

ఇవాళ మహోన్నత జీవనం! విధానంకి ఆఖరి రోజు అనుకుంటే పప్పులో కాలేశారన్నమాటే! ఇది మీ సరికొత్త జీవనానికి ఓం ప్రథమం! గత 30 రోజులుగా, మీరు అసాధారణమైన, శక్తివంతమైన ఎన్నో సూత్రాలను, వ్యాయామాలని నేర్చుకున్నారు - మీ ఆలోచనలని, మీ భావాలని నియంత్రించటానికి. గతంలో కన్నా ఇప్పుడు మీరు బాగా ప్రేరణ పొంది, శక్తి పొంది, నియంత్రణ పొంది ఉండి ఉంటారు. ఈ పుస్తకంలో చిరకాల విజయం, ఆనందం పొందటానికి ఎన్నో రహస్యాలు నేర్చుకున్నారు. ఈ శిక్షణలని సాధన చేయండి, నలుగురిలో మీ అనుభవాలు పంచుకోండి. ఈ విధానం వాడటం మానేయద్దు. పైపెచ్చు మీ జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకోండి. మొదటి రేస్ అయిపోగానే ఉన్నత క్రీడాకారుడు తనని నియంత్రించుకోవటం మానకపోగా, ఒక సాధన పద్ధతి ఎంతగా పెట్టుకుంటాడంటే కొన్ని ఏళ్ళు గడిచేసరికి అతనికి అది రెండవ స్వభావంగా మారుతుంది. మీకు కూడ అలాగే మహోన్నత జీవనం! ఒక మార్గం అవాలి. ప్రతిరోజూ మీరు ఇంతో, అంతో విజయం సాధిస్తారు. ప్రతిరోజూ ఒక ఆనందపు తెరలేచి, ఒక సరదా కెరటం పొంగుతుంది. ఆనందం ఒక గమ్యం కాదు, మీరు అద్భుత ప్రపంచంలో పయనించే ఒక పద్ధతి.

ఈ విధానంలో శ్రేష్టత పొందాలని చాలా కష్టపడ్డారు, ఇష్టమైనవెన్నో ఒదులుకున్నారు. ఇప్పుడిక మీ హృదయానికి చేరువలో ఉన్న మీ కలలను సాకారం చేసుకున్న పనిముట్లతో సిద్ధంగా ఉన్నారు. మీ మీద, మీ నిగూఢ శక్తిమీద నమ్మకం పెట్టుకోండి. ఏవైనా హద్దులు ఉంటే వాటిని చెల్లాచెదరు చేయండి. ఏ సవాలెదురైనా, దాన్ని ఎదుర్కోవచ్చు అని గ్రహించండి.

మునుపు కన్న కలలకన్నా ఇప్పటి మీ కలలు ఇంకా ఉన్నతంగా ఉండాలి. ఆకాశం మీ హద్దు కావాలి. మీకు నా శుభాకాంక్షలు. మనం పంచుకునే ఈ విజయపథంలో ఏదో ఒకరోజు కలుస్తామని ఆశిస్తాను. ఈ పథం ఉత్సాహ భరితంగా, అద్భుతమైన కానుకలతో నిండి ఉంటుంది. ఇందులోకి అందరూ ఆహ్వానితులే! ఈ విజయపథానికి మరో పేరు మహోన్నత జీవనం!

రాబిన్ యస్. శర్మ

మహోన్నత జీవనం!
విజయ కొలమానం.

ప్రతి రోజూ, ప్రతి మార్గంలోనూ, నేను ఇంకా, ఇంకా మెరుగవుతున్నాను.

ఎమిలీ కావ్

విధానం యొక్క రోజులు	మననం	శరీరం	నడవడిక
	A	B	C
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

రచయిత గురించి

రాబిన్ యస్.శర్మగారు, ఎల్.ఎల్.బి., ఎల్.ఎల్.ఎమ్. ప్రేరణ మీద, నాయకత్వ లక్షణాల మీద, మార్పు మీద చెప్పగల దిట్ట అని అంతర్జాతీయంగా పేరు పొందారు. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, విజయ శిఖరం చేరుకోవటానికి పాశ్చాత్య దేశాల పద్ధతులని, మనసు, శరీరం, ఆత్మల గురించి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలని తూర్పు దేశపు జ్ఞానంతో మేళవించి, ఎన్నో వేల మంది వారి జీవితపు విలువలని పెంచుకునేందుకు దోహదం చేశారు.

పదేళ్ల పైచిలుకు నుంచీ, రాబిన్ శర్మగారు ఔత్సాహిక జీవనం గడపటానికి అత్యంత అమోఘమైన పద్ధతులు కనుక్కోవటం మొదలెట్టారు. తక్కువ వనరులున్నా నేర్చుకోవాలి, తనని తాను మార్చుకోవాలి, అన్న తపనతో దేశదేశాలూ తిరిగారు. ఎన్నో సిద్ధాంతాలు, పద్ధతులు, కిటుకులు, వ్యూహాలు, సూత్రాలు సేకరించారు. ఇవి ఎవరైనా తేలిగ్గా పాటించవచ్చు, అద్భుత ఫలితాలని పొందవచ్చు- వాళ్ళ వ్యక్తిగత జీవితంలోనైనా సరే, వాణిజ్యరంగంలోనైనా సరే. వ్యక్తిత్వ వికాసం మీద, విజయ రహస్యాల మీద ఉన్న ఎన్నో అమూల్యమైన పుస్తకాలని కాచివడబోసారు. వందలకొద్దీ విజేతల విజయ రహస్యాలను సేకరించారు. వాళ్ళు అనేక రంగాల విజేతలు - వాణిజ్యరంగంలో సాటిలేని మేటి నాయకులు, తిరుగులేని విజయం సాధించిన ఔత్సాహికులు, భారతదేశంలో హిమగిరి సొగసుల్లో నివసిస్తున్న యోగులు, ఋషులు, అశాంతి చెందకుండా తృప్తిగా జీవనం సాగిస్తున్న మామూలు మనుషులు. ఆ తర్వాత తను నేర్చుకున్న సూత్రాలను తన జీవితంలోనే ప్రయోగించి చూసుకున్నారు.

గొప్ప విజయవంతమైన లిటిగేషన్ లాయర్‌గా పేరు పొందక ముందు లా లో బాచిలర్ డిగ్రీ, మాస్టర్ డిగ్రీ రెండూ పొందారు రాబిన్ శర్మగారు. అంతేగాదు ఆయన మూడింటిలో క్రీడాకారుడు. తే క్వాన్‌దో అనే ప్రాచీన మార్షల్ ఆర్ట్‌ని కూడా నేర్చుకున్నారు. మంచి సంగీతకారుడు. కుటుంబానికి అంకితమైన మంచివాడు.

ఎన్‌బిసి నుంచి సక్సెస్ రేడియో దాకా, నేషనల్ మీడియాలో ఎన్నింటిలోనో మనకు తరచు దర్శనమిచ్చే అతిథి రాబిన్ శర్మగారు.